



# ВЕЩА<sup>®</sup> *sl* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Январь

№ 1 (284) 2019



Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

## Сегодня в номере:

### Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано  
в Комитете Российской Федерации  
по печати. Рег. № 014813  
от 15. 05. 1996 года.

### Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: [info@vesta-m.vn.ru](mailto:info@vesta-m.vn.ru)

Наш сайт: [vesta-m.info](http://vesta-m.info)

Присланные по почте рукописи не  
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не  
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с  
мнением редакции.

Ответственность за содержание и  
достоверность сведений в рекламе и  
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в  
«Весте-М», без письменного разрешения  
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 декабря 2018 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 декабря 2018 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического  
брака обращаться в типографию.

Заказ № 4023.

Тираж 25000 экз.

Тираж 252310 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

P2181,

в каталоге российской прессы —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: [VIPISHI.RU](http://VIPISHI.RU)

На первой странице — Александра  
Удмуртская Республика

### КОСМЕТИКА

- Ягода красная — для кожи прекрасная.
- Кондиционер полезен бровям.
- Праздничный макияж.
- Семья одна, а пасты две.
- Если веки воспалились.
- Шоколадное питание для губ.
- Шея, достойная декольте.
- Лекарство от угрей.
- Масло для маски.

### САЛОН КРАСОТЫ

- В две косы.
- Сама себе парикмахер.
- Остановите поседение.
- Глубокое кондиционирование в три этапа.
- Для здоровья ваших волос.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Рождественские упражнения.
- Да здравствует снег!
- 90-60-90 — не идеал?
- Как согреться?
- Пена для ванн с любимым ароматом.
- Скраб с зеленым чаем.
- Увлажнение с маслом.
- Коктейль для ногтей.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении артрита, пяточной «шпоры», гриппа, гайморита.
- Как применять диоскорею.
- Зеленая аптека: банан садовый или овощной?
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Хочу торт и пиво!

### У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

### ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

### СВОИМИ РУКАМИ

- Жилет-шарф и жилет с поперечной косой, связанные на спицах, и сапожки, связанные крючком.
- Меховые детали.
- Свитер плюс... жакет, куртка, рубашка.
- Всего лишь кожаные шнурки.
- С воспоминанием о море.
- Чехлы на мебель.
- Конфетница из фетра.
- Галантерейный букет.

### ВАШ СТИЛЬ

- Жакеты и костюмы.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 16 отличных праздничных рецептов.

### ХОЗЯЮШКЕ

- Нивелируем последствия.
- Бельевые прищепки на кухне.
- Дайте свечам долгую жизнь.
- Несколько ступенек.
- «Стяжка» против гололеда.

### ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Ее Величество Игла.

### ИНТЕРЬЕР

- Камин для многоэтажки.

### МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Роман окончен — гаснет свет.
- Маленькое государство.

### ВАШ САД

- Грецкий орех в вашем саду.
- Лунный посевной календарь.

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- Игры, полезные для поддержания порядка.
- Один костюм для сна и бодрствования.
- Подруги вместо няни.

### ЭТИКЕТ

- Цветы любимому актеру.
- Поведение у вешалки.
- Встать или остаться сидеть?
- Мои друзья — враги.

### БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Как избавиться от «ароматной» лужи.
- Подарок любимцу.

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 января по 15 февраля.
- Тест. Особенности выживания в мужском коллективе.

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на февраль.

### ВЕЛИКИЕ ЖЕНЩИНЫ

- Первая в мире.

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- На второй срок.
- Прекрасные сестры Казюич: Анна-Алеша и Татьяна-Глеб.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лора Грайнер. Закономерный финал.

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- А еще принц!.. ● Невезучий февраль. ● Загадки сумочки. ● «До» и «после».
- Календарь цветовода. ● На те же грабли. ● Какой он, ваш суженый?
- Экологичный интерьер. ● Неожиданное признание. ● Гороскоп друидов.
- Райские яблоки. ● И многое другое.



# ДЕШЕВЛЕ — НИКОГДА! ЛУЧШЕ СЖЕЧЬ!!!

**П**редновогоднюю ночь каждый встречает по-своему. В Италии выбрасывают мебель из окон, в Англии готовят рождественских индюшек и пудинг, а компания Louis Vuitton ор-

ганизует многочисленные пожары — конечно, с соблюдением техники безопасности.

По мнению руководства компании, все нераспроданные за год сумки — именно на них специализируется компания — должны быть уничтожены, и не иначе как в огне.

Что интересно: компания никогда не афиширует, в чем проблема: то ли менеджерские недоработки, то ли сумки — не очень. Но теперь уже есть новый бренд: эти сумки никогда не продаются со скидкой. И потому продаются лучше...



## КОШМАР ШВЕДСКИХ БЛОНДИНОК

**В** Швеции, как и в любой другой северной стране, много блондинок — причем, натуральных, нордических, выдержанных. Тем не менее, своими качествами северные блондинки ни в чем не уступали всем остальным блондинкам мира. И Днем автомобильного апокалипсиса стал для них вроде бы обычный день 3 сентября 1967 года. До этого в Швеции было правостороннее движение. Если кто-то еще не понял, сообщаем: вся Швеция в один день поменяла стороны дороги, перейдя на левостороннее движение.

Конечно, аварийность резко пошла на спад: все водители, постепенно привыкая к новому, ездили более осторожно. И блондинки тоже стали ездить более осторожно — но, к сожалению, по той же правой стороне!



Тех, кто сейчас собирается в путешествие по Швеции на автомобиле, хотим успокоить: за прошедшие полвека большинство блондинок осознало, что по правой полосе можно двигаться только в исключительных случаях...

# С улыбкой — и серьезно СМЕЙСЯ ВВОЛЮ. А ВОТ ПЛАКАТЬ — ИЗВИНИ...

**К**то-то всё-таки правильно придумал с этой гравитацией для космонавтов. Точнее, с ее отсутствием — иначе говоря, с невесомостью. Космонавты — кто они? Бравые парни, четко произносящие «Пое-

хали!» и с веселой улыбкой идущие на подвиг. Естественно, герои никогда не плачут, они просто не могут плакать, они же — герои!

Но что интересно: оказывается, в космосе при отсутствии гравитации космонавты действительно не могут ронять дорогие мужские слезы...

А, вот, хохотать в невесомости можно до упаду, и даже больше. Тем более, что в этой самой невесомости и упасть-то проблематично. Интересно всё в космосе предусмотрено...



## ИНТЕРЕСНЕНЬКАЯ ПАРАЛЛЕЛЬ

**К**огда летучие мыши вылетают из своей пещеры на охоту, они всегда поворачивают налево. Это биологи выяснили точно. Хотя причин, объясняющих такое поведение ночных охотников, не нашли ни одной.

Кстати, согласно наблюдениям социологов, большинство



ство женщин, входя в крупный магазин, тоже всегда поворачивают налево. Если это верно, тогда всё становится на свои места: не надо искать причин, то есть логики, в поведении, не поддающемся логике. С этим надо просто смириться: такие, уж, они, женщины! И летучие мыши...

## «САМОУБИЙЦА-НЕУДАЧНИК? ПОВЕСИТЬ!»

**В** середине позапрошлого столетия британское государство находилось в поре наивысшего расцвета — оно было самой крупной в мире морской и колониальной державой, а власть его доставала до всех уголков планеты. И внутри страны государство в этот период тоже стремилось властвовать во всем — подданным ее величества даже в праве на добровольный уход из жизни было отказано. Согласно закону, принятому в 1845 году, попытка самоубийства считалась тяжким преступлением, которое каралось... смертью!

Если самоубийца не успел совершить суицид и был застукан на месте преступления, то вскоре он уже всходил на эшафот, где его ждала петля... от государства.





# ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО ИГЛА



Общезвестно, что, как только первобытный человек стал Хомо сапиенсом, то есть человеком разумным, он начал всё подряд изобретать. И, конечно же, первым делом изобрел иглу! Оно и понятно: без нее ни одеться, ни бисер нанизать, ни занозу из пальца выгнать...

А уже игла повлекла за собой все остальные изобретения — нитки, ткани, пальцы. Даже колесо — ведь у людей появилась шитая одежда, в которой можно было уже и к соседям съездить, и просто попутешествовать. А голому как-то неподручно такое делать.

Со временем люди поняли, что игла — это самый универсальный инструмент, и стали ее использовать и в медицине, и в патефонах, и в акупунктуре, и даже смерть Кашея в нее спрятали!

## ОНИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ

Пока не изобрели ткань, первобытные люди одежду для себя, любимых, шили из толстых, плохо выделанных шкур добытых на охоте животных; в качестве ниток использовали жилы этих животных либо тонкие, но достаточно прочные и гибкие, растения типа лиан. Соответственно, древние иглы были далеки от изящества — толстые и не очень удобные. Причем, чаще всего иглами служили кости рыб, потом их стали изготавливать из камня и дерева. Возраст таких костяных игл, найденных на территории России у с. Костенки в Воронежской области, определяется специалистами примерно в 40 тысяч лет!..

Когда люди освоили более тонкую выделку шкур, им потребовались и иглы потоньше. Пришлось научиться добывать металл, иглы стали делать из бронзы, потом из железа.

В античное время железные иглы были уже широко распространены, древнеегипетские рукодельницы уже две с половиной тысячи лет назад вовсю увлекались вышивкой. Кстати, их иглы практически не отличаются от современных своим видом, за исключением одной детали: у них не было ушка, просто тупой конец иглы загнвали маленьким колечком...

## ИГЛА ГУЛЯЕТ ПО ЕВРОПЕ...

Первую стальную иглу сделали, судя по всему, в Китае примерно в X веке. Два столетия она путешествовала по миру, пока, наконец, не добралась до Европы. Но массовое производство швейных иголок здесь началось только в XIV веке. Главными «игольными» странами-производителями долгое время были Германия и Испания. За иглами даже закрепилось название «испанские пики».

Однако в середине XVI века пальму первенства перехватила Англия, и большая

часть выпускаемых игл производилась уже там. До этого иголки были очень дорогими, редко у какого мастера было больше двух. Теперь же цены на них снизились, и они стали доступны не только богачам и портным-кутюрье, но и широким массам трудящихся.

У россиян стальные иглы появились достаточно поздно по сравнению с Европой — лишь в XVII веке. Однако русские мастерицы и домохозяйки ухитрялись справляться с шитьем и бронзовыми, и железными иголками, дамы побогаче заказывали себе кованные из серебра.

На Руси тоже существовали несколько центров игольного производства: знамениты были «тверские иглы», толстые и тонкие, успешно конкурировавшие с литовскими, немного отставал Новгород, где в конце XVI века трудились в поте лица, изготавливая тысячи иголок в год, семь игольников и один булавочник.

Петр I, царь-реформатор, которому до всего было дело, узрел и «игольную» проблему и своим указом положил начало собственному российскому промышленному изготовлению такого необходимого в каждом доме, в каждом хозяйстве предмета. По этому указу в селах Столбцы и Коленцы, что на реке Проне в нынешней Рязанской области, братья-купцы Рюмины и их сотоварищ Сидор Томилин построили две игольные фабрики, которые, как это ни странно, действуют и поныне.

## КОНЕЦ «БЕЗУХОГО» ГОСПОДСТВА

Только представьте: несколько тысяч лет никому из «человеков разумных» не приходило в голову мысль об игольном ушке — а ведь просто с загнутым колечком работать иглой было достаточно сложно.

И тут, конечно, «спасибо» надо сказать англичанам. Они сначала, в 1785 году, придумали станок

для массовой штамповки игл из стальной проволоки, а потом, подумав еще 60-65 лет, изобрели станок, «умевший» в кусочке проволоки проделывать ушко. Тут, как говорится, англичанам и покатило: с тех пор Англия стала не только одним из основных производителей и экспортеров швейных игл, но и чуть ли не главным экспертом в области «иглостроения»...

## КОГДА НОСИК И УШКО ЕДИНЫ

Естественно, самые светлые умы человечества несколько веков бились над разрешением проблемы создания швейной машинки.

Самым интересным вариантом из ненашедших широкого применения можно признать швейную машину британца Вейзенталля, который в 1755 году полу-

чил патент на прибор, состоявший из заостренной с двух сторон иглы и ушком посредине. Такая игла имела возможность пронизывать ткань и вниз, и вверх, не нуждаясь в ручном поворачивании. А потом пришел черед Элиаса Хоу и Исаака Зингера, которые в 1850 и 1851 годах запатентовали свои машинки, с тех пор почти не претерпевшие изменений в конструкции. Правда, изобретатели схлестнулись в суде, доказывая каждый свое первенство. В юридическом споре победил Э. Хоу, за ним остался патент на швейную машинку, и он теперь имел возможность получать отчисления практически с каждого типа выпускавшихся тогда швейных машин. Но Зингер не был бы Зингером, если бы не ухитрился получить патент на... иглу, ушко которой находилось не на привычном тупом конце, а на остром, на носике иглы. И какой бы ни использовался механизм в машинке, игла была обязательно





такой, какую придумал Зингер. И ему тоже пошли отчисления...

## ИГЛЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ...

Как уже было сказано, игла оказалась невероятно универсальным изобретением: она проникла в самые разные сферы человеческой жизни и во многих из них стала просто незаменимым предметом.

В далеком XVI веке игла «пришла» в руки художников: с ее помощью стали делать офорты — гравюры, где рисунок процарапывается иглой на металлической доске, покрытой слоем лака. Для этого использовались специальные иглы без ушка и с заточенными в виде конуса, лопатки или цилиндра кончиками.

Нужно вспомнить и медицину.

Уже примерно с 1670 года иглы в виде полых трубочек со срезанным под острым углом концом применялись для инъекций, правда, совместились они с полноценным шприцем только через 200 лет. Сегодня инъекции делаются уже микроиглами, которые не затрагивают нервных окончаний, и выражение «Я уколол не боюсь, если надо — уколуюсь!» практически утратило свой гордый смысл.

Иглы годны не только для уколов, но и для отсасывания газов и жидкостей. Хирурги используют их для сшивания тканей и органов. А офтальмологические иглы для операций на глазах имеют толщину в доли миллиметра, без микроскопа и не воспользуешься.

Опять же, не обойтись без игл и в иглоукалывании, то бишь в акупунктуре, в различных клапанах и распылителях.

Без них не родились бы граммо- и патефоны, где игла извлекала из бороздок на пластинке чарующие звуки танго, бодрых маршей или серебряный голосок Вальцевой...

Игла стала родоначальницей многих вещей — таких, например, как брошь и нагрудный значок.

## ОРУЖИЕ ИЛИ ЗАЩИТА?

Иголка настолько давно и прочно вошла в нашу жизнь, что обрела уже определенный сакральный смысл. Недаром с нею связано много гаданий, за-

претов, сказок и легенд, примет — наподобие: нельзя иглу подбирать на улице, нельзя шить на себе, нельзя в руки брать чужую иглу и т. д.

Согласно воззрениям современных потомственных колдуний, ворожей и ведьм, игла может выступать и защитницей человека, и страшным орудием в руках его недругов. Для случая находки в доме незнакомой иглы, особенно в неожиданном месте, существует целая методика избавления от вредоносного воздействия.

Во-первых, ни в коем случае нельзя брать иглу голыми руками — только щипчиками или пинцетом, а лучше всего — в перчатках. Затем очередность действий такова: подержать иглу над пламенем, после этого опустить в подсоленную воду, достать, аккуратно завернуть в бумагу и закопать на ближайшем перекрестке, но так, чтобы этого никто не видел и не узнал; «бзушную» воду вылить за пределами жилища, на порог дома и место, где был найден злонамеренный подклад, насыпать соль, через трое суток смести ее новым веником и выбросить подальше от жилья вместе с теми предметами, которыми дотрагивались до иглы.

Нить из иглы вытягивать нельзя, чтобы не дать хода тому, что было заложено...

## ДОМАШНИЙ ОРАКУЛ

Иголка в древние времена считалась символом женской силы и магической энергии, а нитка способна была проложить путь из потустороннего мира в реальный. Гадание на иголке с ниткой является одним из самых доступных и не требующих особых знаний. Самый простой — гадание над ладонью с вариантами «да» и «нет».

Необходимо вдеть в иглу красную нить, давая при этом мысленно свой вопрос. Затем, держа одной рукой за конец нитки, поднять получившийся «маятник» над раскрытой ладонью, замереть и внимательно наблюдать за движениями иглы: если они круговые, ответ «Да»; крестообразные — «Нет»; если иголка не двигается, значит, время для ответа еще не пришло...

Гадают и на более конкретные «темы»: на суженого, на удачу в предстоящих делах, на будущих детей, их пол и количество, на исполнение желаний, на счастливый брак...

Лучшее время для ворожбы — полнолуние и «особенные» дни: день рождения; рождественский и крещенский сочельники; святки, ночь на Ивана Купалу. Вот одно из старинных свя-

точных «игольных» гаданий.

Для гадания берут 21 новую иглу и широкую посуду. На дно посуды аккуратно бросают сразу все иглы и заливают их ключевой или колодезной водой. Затем емкость слегка встряхивают и по образовавшимся узорам трактуют будущее. Главное: суметь разглядеть контуры какой-либо фигуры, а ее значение можно будет узнать, заглянув в любой сонник...

## ЧТО ТАИТСЯ НА КОНЦЕ ИГЛЫ?

Так почему же для гаданий часто используют именно иглы? И почему среди пяти элементов защиты бессмертия Кашея самым главным стала игла?.. Для экстрасенсов и вообще для людей, разбигающихся в биоэнергетике, ответ довольно прост. Игола изготовлена из металла — это готовая антенна, отличная штука для сбора и проведения энергии. Ушко иглы как контур порождает вихревой энерго-информационный поток. Далее он проходит по телу иглы, набирает силу и, срываясь с тонкого острия, поглощается предметами, которых касается. Сломав иглу и тем самым прервав поток, Иван-царевич погубил нехорошую энергетическую сущность в лице Кашея...

## О РАЗНЫХ ПОДХОДАХ

Во всем мире иголка очень ценится, ей воздаются почести и хвала — конечно же, по-разному. В созерцательно-философической Японии ежегодно 8 декабря вот уже тысячу лет проводится удивительная буддийская церемония «Фестиваль сломанных игл». Раньше в ней принимали участие только портные, сегодня — любой, кто умеет шить.

В специальную гробницу помещают ножницы и наперстки, в центр ее ставят миску с тофу, ритуальным соевым творогом, а на него выкладывают все иглы, что сломались или погнулись за прошедший год. Одна из уважаемых швей произносит молитву-благодарность иглам за хорошую службу. Затем тофу с иглами заворачивают в бумагу, и все это опускают в море.

А в Италии отметили огромный вклад героини нашего повествования в высокую итальянскую моду, поставив иголке и нитке настоящий памятник на площади Кадорна в Милане. Что ж, да здравствует Иголка!

Подготовил  
Виктор КАЗАКОВ





# В ДВЕ КОСЫ

Эта несложная в исполнении прическа выглядит необычно за счет наложения двух кос.

- Расчешите волосы и разделите их на косой пробор.
- Из большей части, отступив ото лба 4-5 см, выделите сектор 5 x 5 см и заплетите из этих волос тонкую косичку. Закрепите ее невидимкой, перекиньте через пробор и прихватите зажимом.
- Выделите прядь чуть шире той, из которой вы заплели косичку, и начните плести французскую косу, забирая пряди ото лба. Как только дойдете до виска, продолжите плести обычную косу. Потяните прядки косы в стороны, чтобы расширить косу.
- Соедините две косы так, чтобы тонкая косичка прикрывала места переплетения прядей в большой косе. Завяжите обе косы тонкой резинкой и невидимкой прикрепите к волосам на затылке. Замаскируйте невидимку оставшимися свободными волосами.



## САМА СЕБЕ ПАРИКМАХЕР

Если прийти в парикмахерскую и попросить избавить вас от посеченных кончиков, вам предложат укоротить прическу как раз на длину этих кончиков. Но как быть, если вы не хотите терять длину волос? Попробовать убрать «больные» кончики самой. Но помните, что работа это кропотливая, и вам понадобится помощь, чтобы обработать волосы на затылке.

На 2-3-й день после мытья головы выберите время, сядьте у большого хорошо освещенного зеркала и возьмите острые ножницы. Отделяйте от общей массы небольшие прядки волос, скручивайте их жгутом и осторожно обрезайте те волосинки, что торчат из жгута. Это и будут посеченные кончики.

Поскольку удалить их все за одну процедуру не удастся, повторите ее через неделю.

Вы можете время от времени проводить тест, чтобы определить, не пора ли избавляться от посеченных кончиков. Если свернутые из волос жгуты похожи на ежиков, пора идти к мастеру или браться за ножницы самой.

Отрезав посеченные кончики, вы можете предотвратить их появление, если будете хотя бы раз в 2 недели делать специальную маску.

● Смешайте 2 яйца, 1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку меда и пюре из банана средней величины. Нанесите маску на волосы от середины длины до кончиков, заплетите или соберите в пучок и заколите.

Наденьте шапочку для душа.

Через 2-3 часа смойте маску теплой водой и вымойте голову шампунем.





## ГЛУБОКОЕ КОНДИЦИОНИРОВАНИЕ В ТРИ ЭТАПА

Под воздействием мороза и ветра волосы, особенно когда они не спрятаны под шапку, становятся сухими и ломкими. Вернуть им гладкость, эластичность и здоровый вид поможет глубокое кондиционирование.

Самым эффективным признан способ, состоящий из трех этапов.

**ЭТАП 1.** Вымойте голову шампунем (кондиционер не используйте) и дайте волосам немного подсохнуть естественным путем. Они должны быть достаточно влажными, но уже не мокрыми.

**ЭТАП 2.** Пока на влажных волосинках открыты кутикулы, нанесите на волосы любое полезное для волос легкое жидкое масло. Больше всего подходят оливковое, кокосовое или миндальное. Сверните волосы в пучок, закрепите его и оставьте масло на волосах на 1 час, чтобы масло успело проникнуть внутрь волосинок. Голову не накрывайте.

**ЭТАП 3.** Поверх этого масла нанесите любое густое масло для волос, которое можно купить в аптеке, или густой кремообразный кондиционер. Через 5-10 минут смойте его теплой водой. Так вы закроете кутикулы, и полезное для волос масло останется «запечатанным» внутри волосинок, питая их, а также придавая блеск и эластичность.

Проводите глубокое кондиционирование не реже 1 раза в месяц.

## ОСТАНОВИТЕ ПОСЕДЕНИЕ

**Для многих женщин появление первых седых волос — предвестник надвигающейся старости. Поэтому даже те, кто всегда был ярким противником окрашивания, регулярно ходят в парикмахерскую, чтобы закрасить седину.**

Но пока процесс только зарождается, и в шевелюре всего несколько седых волосков, поседение можно затормозить, остановить потерю пигмента.

Есть несколько простых способов, которыми много веков пользовались женщины для сохранения натурального цвета волос.

● Втирайте в корни волос дважды в неделю перед мытьем головы натуральное сливочное масло.

● Смешайте по 1 ч. ложке сухого шалфея и розмарина, залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, снимите с огня, дайте остыть до теплого состояния, процедите и ополосните волосы после мытья. Если вы моете голову раз в неделю, используйте это ополаскивание хотя бы раз в три дня в душе, без предварительного мытья головы. Результат обычно становится заметным через несколько недель.

● Ополаскивайте волосы каждый день во время принятия душа стаканом теплой воды, подкисленной 1 ст. ложкой лимонного сока.

Ученые так до сих пор и не могут точно найти причину исчезновения пигмента из волос, но какова бы ни была причина, эти простые средства помогают затормозить этот неприятный для женщин процесс.



## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Чаще всего зимой женщины сталкиваются с тем, что волосы быстро становятся жирными, выпадают, появляется перхоть. Предлагаем маски, которые помогут справиться с этими проблемами.

### МАСКА ДЛЯ БЛЕСКА И УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

**И**змелите в пюре половинку спелого авокадо, добавьте к нему 2 ст. ложки кокосового масла, 1 ст. ложку меда и 1/4 стакана майонеза. Нанесите маску на кожу головы и влажные волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 15 минут вымойте голову шампунем. Делайте такую маску 1 раз в неделю.



### МАСКА ОТ ИЗЛИШНЕЙ ЖИРНОСТИ

**С**мешайте сок 1 лимона, 1 ст. ложку меда и 1/4 стакана яблочного уксуса. Хорошенько смочите этой жидкостью кожу головы и волосы после мытья головы, наденьте шапочку для душа. Через 30 минут смойте маску чуть теплой водой.

Повторяйте маску раз в неделю или по необходимости.

### МАСКА ОТ СУХОЙ ПЕРХОТИ

**З**алейте 0,5 стакана горячего жирного деревенского молока 2 ст. ложки овсяных хлопьев. Когда хлопья разбухнут, добавьте 1 ч. ложку миндального масла и, если надо, еще молока, если масса получилась слишком густой. Нанесите маску на кожу головы, остатки распределите по влажным волосам. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 15 минут смойте маску теплой водой и вымойте голову шампунем.

Для профилактики перхоти делайте маску 1 раз в неделю, для лечения — 2-3 раза в неделю.

### МАСКА ДЛЯ БЫСТРОГО РОСТА ВОЛОС

**Е**сли вам хочется побыстрее отрастить волосы, делайте эту маску каждый день.

Смешайте желток, 1 ст. ложку меда, 0,5 стакана нефильтрованного пива (неважно, светлого или темного) и половину измельченного в пюре банана. Нанесите маску на кожу головы и сухие волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 1-2 часа смойте теплой водой, при необходимости вымойте голову шампунем.

По желанию можно оставлять маску на всю ночь.

Подготовила Галина УШАКОВА



## ЯГОДА КРАСНАЯ — ДЛЯ КОЖИ ПРЕКРАСНАЯ

**В**се знают, что клюква — кладезь витаминов и веществ, очень полезных для здоровья. Но не менее полезна она и для кожи. Эта ягода богата фруктовыми кислотами и антиоксидантами, в ней содержатся витамины А, В, С, РР, Е, а также микроэлементы: калий, кальций, магний, йод. Все эти вещества благотворно влияют на состояние кожи, поэтому эффект от регулярного применения масок из клюквы не уступает тому, что вы получите от косметических процедур в салоне красоты.

Клюква отшелушивает мертвые клетки кожи, способствует выработке коллагена, заживляет, питает, увлажняет, осветляет, тонизирует кожу, а как природный антибиотик борется с угревой сыпью, разглаживает мелкие морщины, стимулирует обменные процессы и улучшает цвет лица.

**ВНИМАНИЕ!** Большое количество витамина С может вызывать аллергию, поэтому при появлении покраснения или каких-либо других неприятных симптомов маску нужно сразу смыть.

Клюквенный сок трудно отстирывается, поэтому делать маски из клюквы лучше в старой одежде.

### ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Смешайте по 1 ч. ложке пюре из клюквы и желтка, для густоты добавьте измельченные овсяные хлопья, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска питает кожу и возвращает свежий цвет лица.**

● Залейте 1 ст. ложку ягод клюквы 2 ст. ложками кипятка, поставьте на водяную баню и варите 10 минут, дайте остыть и взбейте в пюре. Добавьте к клюкве 1 ст. ложку

натертого на мелкой терке яблока и 1 ч. ложку льняного масла, все перемешайте. Нанесите маску на кожу лица, шеи и область декольте на 10 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска смягчает и разглаживает кожу, добавляет ей упругости.**

● Разомните 1 ст. ложку ягод клюквы с 1 ч. ложкой меда, добавьте содержимое пакетика ромашкового чая и 0,5 ч. ложки растительного масла. Нанесите состав в несколько слоев на кожу лица на 25 минут, затем смойте

теплой водой.

**Маска осветляет, освежает, увлажняет и успокаивает раздраженную кожу.**

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Смешайте 1 ст. ложку клюквенного пюре с 1 ч. ложкой нежирного творога, добавьте на кончике ножа поваренную соль и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска обезжиривает, разглаживает и отбеливает кожу.**

● Растолките 1 ст. ложку ягод клюквы, смешайте с 1 ч. ложкой зеленой глины, добавьте 20 капель масла из ростков пшеницы. Нанесите маску на распаренную кожу на 10 минут, затем смойте прохладной водой.

**Маска стабилизирует работу сальных протоков, предотвращая появление прыщей и акне.**

### ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

● Измельчите в пюре 1 ст. ложку ягод клюквы, смешайте с 1 ст. ложкой жирных сливок, добавьте содержимое 3 капсул аптечного препарата «Аевит», перемешайте и нанесите маску на кожу лица кисточкой в несколько слоев, а через 15 минут снимите маску тампоном, смоченным в растительном масле, и ополосните теплой водой.

**Маска питает, тонизирует и омолаживает кожу.**

### ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

● К каждой столовой ложке сока из ягод клюквы добавьте 0,5 ч. ложки оливкового масла и 3 ст. ложки отвара аптечной ромашки.

Перемешайте и разлейте в формочки для льда. Вечером

после очищения кожи протирайте лицо кубиком клюквенного льда по массажным линиям.

Чтобы приготовить отвар аптечной ромашки, залейте 2 ст. ложки сухих цветков ромашки 1 стаканом кипятка и держите на кипящей водяной бане 10 минут. Когда остынет, процедите.

Клюквенный лед отлично омолаживает кожу и укрепляет кровеносные сосуды. Желательно после 35 лет проводить криопроцедуры небольшими курсами с перерывом в 10 дней.

● Маленький пакетик желатина залейте теплой водой объемом в два раза меньше желатина. Пока он набухает, измельчите 2 ст. ложки клюквы в пюре. Перемешайте набухший желатин, клюкву и 0,5 ч. ложки персикового масла (не эфирного), прогрейте состав в микроволновке, когда желатин растворится, дайте составу остыть до комнатной температуры и нанесите на кожу лица в несколько слоев. Через 40 минут смойте маску теплой водой.

**Маска омолаживает и отбеливает кожу, стягивает поры, разглаживает мелкие морщины и подтягивает контур лица.**



## КОНДИЦИОНЕР ПОЛЕЗЕН БРОВЯМ

У меня на бровях волосинки жесткие и непослушные. Я мажу их гелем, но тогда они выглядят мокрыми. Как заставить их лежать?

**В**олосинки бровей практически не отличаются от волос, поэтому для них подойдут все средства, которыми мы пользуемся в уходе за волосами. Намеренно мыть их шампунем нет необходимости, а вот кондиционер для бровей может быть очень полезен. Именно он поможет сделать волосинки бровей послушными и шелковистыми.

Обмакните ватную палочку в кондиционер, нанесите его на брови по ходу роста волос, а через минуту тщательно смойте большим количеством теплой воды.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ МАКИЯЖ

**В**ы собрались на рождественскую вечеринку и решили нанести на веки тени с блестками, но не хотите, чтобы блестящие частички «украсили» вам лицо и одежду? Используйте как основу под тени не праймер, а глазные капли, снимающие покраснение. Смочите ими кисточку или аппликатор, окуните в тени и нанесите их на веки.

После вечеринки снимите тени тампоном, смоченным молочком для снятия макияжа или мицеллярной водой. А вредные частички, которые как будто приклеились к коже и не хотят отклеиваться, можно легко убрать с помощью кусочка клейкой ленты — скотча или лейкопластыря.





## СЕМЬЯ ОДНА, А ПАСТЫ ДВЕ

У меня двое детей. Они как раз в том возрасте, когда меняются зубы. Хотелось бы, чтобы постоянные зубы выросли крепкими. Понимаю, что для этого нужно пользоваться «правильной» пастой. В продаже есть пасты с кальцием и с фтором. Какую из них купить?

**Д**ля Вашей семьи следует покупать обе разновидности пасты. Один тюбик пасты — с фтором — для детей. Фтор очень полезен для детских зубов, пока они полностью не сформируются, обычно это происходит к 14-16 годам. Кстати, Вы сами можете пользоваться этой пастой в дни ПМС, когда зубы становятся очень чувствительными. А второй тюбик пасты — с кальцием — купите для себя и мужа, она подходит только взрослым.

## ЕСЛИ ВЕКИ ВОСПАЛИЛИСЬ

Сильный холодный ветер, дующий прямо в лицо, часто вызывает воспаление век — они краснеют и опухают так сильно, что глаза превращаются в щелочки. Что делать?

**О**тлично помогает снять воспаление масло из грецких орехов. Измельчите до состояния пасты 2-3 ореха, разложите ее по двум марлевым салфеткам, затем скручивайте и сдавливайте их, пока из пасты не выделится масло. Положите промасленные узелки на веки и полежите 10 минут.

Ореховое масло обладает не только противовоспалительным эффектом, оно хорошо питает и разглаживает кожу на веках и вокруг глаз.



## ШОКОЛАДНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ГУБ

Если вы хотите, чтобы губы зимой, несмотря на холод и ветер, оставались нежными и мягкими, обеспечьте им дополнительное питание. Предлагаем применять шоколадную маску, которая будет не только полезной, но и вкусной.

**Р**астопите на самом слабом огне 1 ч. ложку хорошего сливочного масла, добавьте к нему 0,5 ч. ложки порошка какао, тщательно размешайте, доведите до кипения, перелейте в маленькую баночку и дайте остыть. Этого количества шоколадного масла хватит для масок на несколько дней.

Наносите состав на губы толстым слоем, оставляйте на 30 минут, затем осторожно снимайте ватным тампоном. Когда состав подойдет к концу, кожа губ будет полностью восстановлена.

Вы можете использовать шоколадную маску для губ при первой необходимости, а можете проводить профилактический курс масок раз в месяц.

## ШЕЯ, ДОСТОЙНАЯ ДЕКОЛЬТЕ

Вы не можете надеть праздничное платье с большим декольте, потому что шея сразу выдаст ваш истинный возраст? Пользуйтесь регулярно сметанным лосьоном для шеи, и ее внешний вид не добавит вам возраста.

**Д**обавьте в 0,5 стакана сметаны растертый желток, помешивая, влейте 1 ст. ложку водки и сок 0,5 лимона или 1 апельсина. Все хорошо перемешайте, перелейте в стеклянную бутылочку с притертой пробкой и протирайте лосьоном кожу шеи каждый день перед нанесением питательного крема. Храните средство в холодильнике не более недели.

Лосьон питает и тонизирует кожу шеи, предохраняет от дряблости и появления морщин.



## МАСЛО ДЛЯ МАСКИ

**В** состав многих косметических масок входит растительное масло. Бывает, что в рецепте указан конкретный его вид, но чаще просто предлагается добавить растительное масло. Нашей коже полезны многие растительные масла, которые косметологи называют базовыми. Причем, на каждый конкретный тип кожи лучше всего действует конкретный вид масла, и если вы будете добавлять именно его, эффект от такой маски будет больше. Так какое же масло добавить в маску?

### ПОДСОЛНЕЧНОЕ (для жирной кожи)

Это масло, богатое витаминами группы В, заметно улучшает качество жирной и проблемной кожи, придавая ей гладкость.

### ОЛИВКОВОЕ (для раздраженной, шелушащейся и сухой кожи)

Содержит большое количество витаминов и микроэлементов, обладает хорошими лечебными свойствами.

### КУКУРУЗНОЕ (для увядающей кожи)

Масло высокой питательной ценности с большим содержанием витамина А незаменимо для регенерации кожи.

### ЖОЖОБА (для всех типов кожи)

Масло, напоминающее по консистенции жидкий воск, хорошо увлажняет кожу, придает ей шелковистость, а также оказывает выраженное противовоспалительное действие. С его помощью можно восстановить потрепанную кожу губ. Масло имеет неограниченный срок годности.

### МИНДАЛЬНОЕ (для чувствительной и нежной детской кожи)

Оказывает успокаивающее, разглаживающее и питательное действие, уменьшает раздражение. Единственный недостаток — ограниченный срок хранения.

### МАСЛО ИЗ РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ (для увядающей и морщинистой кожи)

Обладает выраженными разглаживающими и регенерирующими свойствами.

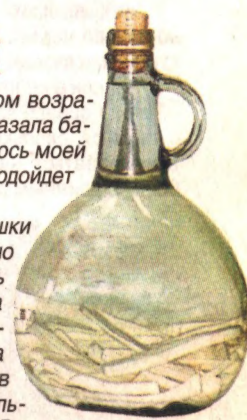
## ЛЕКАРСТВО ОТ УГРЕЙ

**«К**огда-то, еще в подростковом возрасте мне это средство подсказала бабушка, потом оно пригостило моей дочери, теперь внучке. Надеюсь, что подойдет и чужим внукам.

В этом возрасте девочки и мальчишки очень страдают не только от прыщей, но и от воспалившихся угрей. Живить такие угри отлично помогает настойка хрена на винном уксусе. Палочку хрена хорошенько вымойте, натрите на терке и столовой ложкой переложите в стеклянную бутылку. Влейте туда столько же ложек винного уксуса, сколько у Вас получилось кашицы хрена. Плотнo закройте, дайте постоять в темном месте 10 дней, после чего процедите.

Места скопления угрей с помощью ватной палочки смочите водой, затем лечебной настойкой. Вода нужна, чтобы настойка не жгла кожу. Через 5-10 минут смойте настойку сначала теплой, а затем холодной водой. Если кожа будет очень неприятно, смойте раньше, не терпите».

Александра П., Белгородская область  
Подготовила Галина КРУПЕНИНА



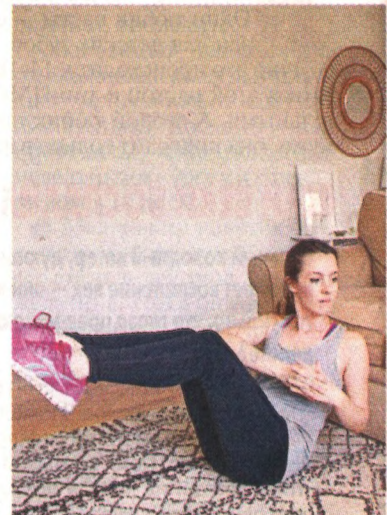
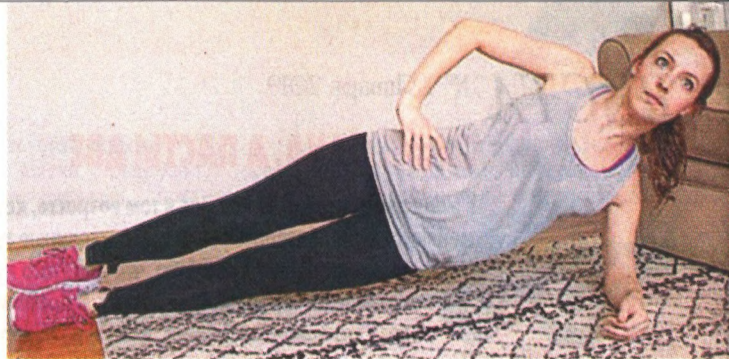


## ДА ЗАДРАВСТВУЕТ СНЕГ!

Нет ничего приятнее лыжной прогулки в зимнем лесу. А главное, такие прогулки очень полезны не только для здоровья, но и для фигуры, поскольку это занятие энергозатратное. Не волнуйтесь, что вы не умеете кататься на лыжах, что они дорого стоят. Во-первых, лыжи всегда можно взять напрокат, во-вторых, простую ходьбу на лыжах можно освоить за полчаса. Но даже такая ходьба сжигает в среднем 485 ккал за час. Это гораздо больше, чем за время фитнестренировки. А сколько килокалорий вы потеряете, если хотя бы 10 минут пробежитесь на лыжах? 105,8!

Кстати, занимаясь интенсивной аэробикой или на велотренажере, всего 92,3 ккал. Впечатляет?

Так что, если вы заботитесь о своей фигуре, приготовьте лыжи или узнайте, где их можно взять напрокат. К тому же, лыжи — это еще и прогулка на чистом морозном воздухе, что гораздо приятнее, чем занятия в душном спортзале. А в те дни, когда на лыжные прогулки нет времени, можно часок поиграть в снежки или почистить снег возле дома, потратив на это 380 ккал.



## 90-60-90 — НЕ ИДЕАЛ?

Это всего лишь общепринятый штамп. А соблазнительность выпуклостей и округлостей женского тела у каждой женщины своя. Чтобы понять, насколько близка к идеальной конкретно ваша фигура, надо просто высчитать пропорцию между объемом талии (ОТ) и объемом бедер (ОБ). Если, разделив ОТ на ОБ, вы получите число, близкое к 0,7, значит, ваша фигура почти идеальная, даже если числа 60 и 90 не имеют к вашим размерам никакого отношения. Обращайте внимание не на цифры, а на пропорции.



## КАК СОГРЕТЬСЯ?

У нас очень плохо топят зимой. Из-за того, что в квартире прохладно, я постоянно мерзну. А в выходные дни к вечеру готова натянуть на себя куртку или пальто, только бы согреться...

Если в квартире холодно, ни куртка, ни пальто Вас не согреют. Гораздо важнее в прохладном помещении не столько греться, сколько не терять собственное тепло. Исходя из этого, экипироваться надо следующим образом. Наденьте сначала футболку с длинным рукавом или рубашку, главное, чтобы они были из чистого хлопка, а сверху наденьте шерстяной свитер. Натуральные материалы обладают свойством сохранять тепло тела, не вызывая при этом потоотделения.

Не надевайте на себя много одежды, лучше по совету великого полководца держите в тепле ноги. Доказано, что холод прежде всего травмирует ступни ног, и если они замерзнут, никакая одежда не поможет согреться. Поэтому носите дома шерстяные носки. Не можете согреться? Наденьте вторую пару. Ну и, конечно, согреться отлично помогает движение.

Главное, двигаться надо достаточно интенсивно, но так, чтобы при этом не потеть, иначе замерзнете еще больше.



## РОЖДЕСТВЕНСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Конечно, эти упражнения можно делать в любое время дня и в любой день, одновременно подглядывая в телевизор, где идет какой-нибудь интересный фильм, концерт, сериал или телешоу. Но именно в Рождественские каникулы мы почти не отходим от телевизора. И так удобно сочетать приятное с полезным! Тем более, что для этих занятий не требуется ничего, кроме вашего тела, ковра под ногами и дивана за спиной. Упражнений всего четыре, но при этом они тренируют практически все группы мышц. А главное, можно выполнять или несколько подходов одного упражнения, пока идет рекламная пауза, или все четыре упражнения по одному подходу. И так 4-5 рекламных пауз подряд.

## БОКОВАЯ ПЛАНКА

**ТРЕНИРУЕТ:** мышцы плеч, грудной клетки, ягодиц, пресса и трицепсы.

Вы можете выполнять любую планку, но из боковой удобнее смотреть телевизор.

Лягте на бок, опорную руку согните в локте, вторую положите на талию. Приподнимитесь в планку на опорной руке и удерживайте тело в этом положении, сколько сможете. Следите, чтобы не было провисания в плечевом суставе, удерживайте тело, не заваливаясь ни вперед, ни назад, старайтесь сохранять горизонтальную линию при-

поднятого тела.

Повторите планку, опираясь на другую руку.

## ВЫПАДЫ

**ТРЕНИРУЮТ:** мышцы бедер, голеней и ягодиц.

Встаньте спиной к дивану, заведите одну ногу назад и положите ее стопу передней стороной на диван. Руки положите на талию и начинайте сгибать опорную ногу в колене, насколько сможете, чтобы зафиксировать положение хотя бы на несколько секунд. Следите, чтобы колено опорной ноги было на одном уровне с пальцами ног и не выходило



за их пределы.

Это упражнение требует определенного уровня подготовки. Если у вас его нет, просто немного согните опорную ногу и покачайтесь на ней. Даже этого будет достаточно. Повторите упражнение с другой ноги.

## СКРУЧИВАНИЯ

**ТРЕНИРУЮТ:** косые мышцы корпуса, мышцы бедер и ягодиц.

**С**ядьте перед диваном на пол, ноги вытяните перед собой, а руки соедините в замок перед грудью. Одновременно поднимайте ноги, сгибая их в коленях так, чтобы голени были параллельны полу, и поворачивайте туловище в сторону, насколько это возможно. Повторите упражнение, поворачиваясь в другую сторону.

Если вам трудно удержать равновесие, садитесь ближе к дивану, чтобы можно было прислониться к нему спиной, когда теряете равновесие.



## ОБРАТНАЯ ПЛАНКА

**ТРЕНИРУЕТ:** трицепсы, мышцы плеч и спины.

**С**ядьте спиной к дивану, заведите руки за спину и обопритесь ладонями о край дивана. Поднимите себя на руках, выпрямляя спину и руки. Удерживайте положение в течение нескольких секунд. Следите, чтобы не было провисания в пояснице, а руки оставались на ширине плеч.

## ПЕНА ДЛЯ ВАНН С ЛЮБИМЫМ АРОМАТОМ

**П**олежать в пенной ванне очень приятно. Вот только хочется, чтобы не только пена нежила тело, но и приятный аромат повышал настроение.

Поскольку купить пену, запах которой было бы приятно вдыхать 15-20 минут, сложно, лучше позаботиться о своем обонянии самой и создать собственную пену для ванн с ароматом ваших любимых духов.

Смешайте 1,5 стакана дезодорированного растительного масла, 10 капель любимых духов и 2 ст. ложки любого шампуня без запаха или с маловыраженным ароматом. Взбивайте смесь 3 минуты, затем вылейте в бутылочку и плотно укупорьте.

Добавляйте 3 ст. ложки этой смеси в ванну для купания.

Если вы хотите сохранить любимый аромат надолго, купите молочно для тела без выраженного запаха (обычно такие продукты выпускают для чувствительной кожи с пометкой «гипоаллергенно») и добавьте в него несколько капель духов. Хорошенько встряхните бутылочку с молочком и используйте его после ванны.



## СКРАБ С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

**З**имой, когда на улице холодно и ветрено, а дома жарко и сухо, клетки верхнего слоя кожи отмирают гораздо быстрее, поэтому пилинг и лица, и тела можно и нужно делать чаще. Желательно еще при этом использовать мягкий скраб, который нежно очищает кожу. Отлично подойдет скраб с зеленым чаем, который к тому же обладает отличными антиоксидантными свойствами.

Растопите на водяной бане 50 мл кокосового масла. Измельчите в кофемолке или просто разотрите в ступке хороший листовой зеленый чай. Смешайте 1 ч. ложку чайного порошка с содержимым 1 пакетика зеленого чая и 3/4 стакана сахара. Струйкой влейте в эту смесь растопленное масло и перемешайте. Готовый скраб переложите в стеклянную посуду. В ванной комнате скраб может храниться около месяца, а в холодильнике — сколько угодно.

У многих зимой на груди и спине появляются многочисленные прыщики и комедоны. Если это про вас, замените сахар в скрабе на соль крупного помола, она лучше вытягивает загрязнение из пор.



## УВЛАЖНЕНИЕ С МАСЛОМ

**З**имой кожа рук у многих становится слишком шершавой и даже начинает трескаться. Многие женщины постоянно наносят на руки увлажняющий крем, чтобы убрать чрезмерную сухость кожи. Но это редко помогает. Чередование увлажняющего крема с питательным лучше, но тогда коже может не хватать увлажнения.

Предлагаем не заменять увлажнение питанием, а просто добавить в увлажняющий крем самое обычное растительное масло, которое обладает отличным питательным эффектом.

Выдавив на руку порцию увлажняющего крема, добавьте в него несколько капель масла, перемешайте и нанесите на кожу рук.

Масло будет питать кожу, и одновременно она будет получать необходимое увлажнение.

А так как масло всегда оказывается наверху (даже в воде), оно обязательно окажется в верхних слоях кожи, создаст на ней тонкую пленку и продлит срок воздействия крема.

## КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ НОГТЕЙ

**Т**рудно держать в порядке руки, когда ногти расслаиваются и ломаются. Если даже укрепляющие лаки и специальные ванночки не помогают, значит, в вашем организме не хватает витаминов группы В. Конечно, можно купить витаминный комплекс или пройти курс инъекций, но гораздо приятнее побаловать себя специальным желатиновым коктейлем.

С вечера залейте половиной стакана теплой воды 1 ч. ложку желатина. Утром добавьте к нему 1 ст. ложку меда, долейте горячей воды до полного стакана, размешайте, чтобы растворился мед, и выпейте. Если такой коктейль пить перед завтраком в течение недели, вы сразу заметите, насколько крепче стали ваши ногти. Через три недели повторите курс. Такой напиток поможет укрепить не только ногти, но и волосы.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Месячные у меня начались, почти как у всех моих подруг, в 12 лет. Но после того как мне исполнилось 17, они вдруг прекратились. При обследовании выяснилось, что у меня детская матка. После того как мне назначили гормональные контрацептивы, месячные вернулись, цикл нормализовался, и так продолжается и в настоящее время — а прошло уже больше двух лет. Но недавно обнаружили еще одну неприятность — фиброаденому молочной железы. Удалили. Сказали, что сейчас все в норме, но меня беспокоят два вопроса.

1. Отчего образовалась фиброаденома?

2. Смогу ли я в будущем иметь детей?

**Д**етская матка — это проявление недоразвития внутренних половых органов, в том числе и яичников. При этом нарушаются и их функции. Образование фиброаденомы может быть связано с общим гормональным сбоем в Вашем организме.

Возможность наступления беременности зависит не только от этих факторов, и говорить о ней можно лишь после более тщательного обследования, желательно, в стационаре.

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

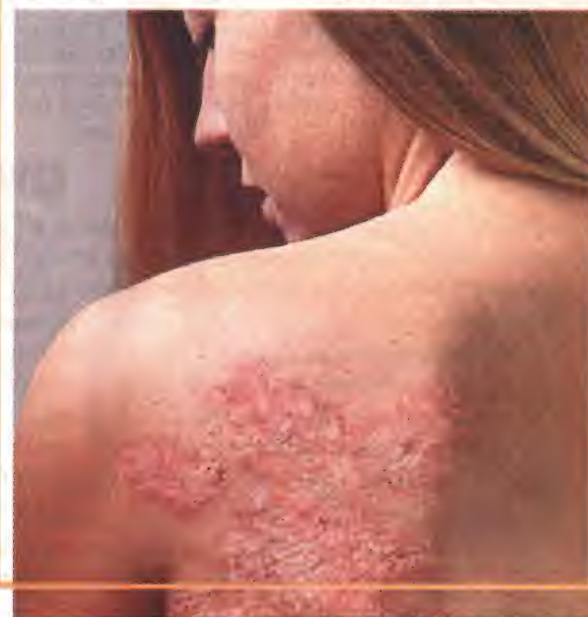
Кандидат  
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

**М**не 19 лет. Недавно мне поставили диагноз «псориаз». Врач сказал, что это наследственное заболевание, но у меня в роду ни у кого такого не было. Может, это не псориаз?

Ошибка в диагностике всегда возможна, но, как правило, диагностировать типично протекающий псориаз несложно.

Не исключает такого диагноза и отсутствие информации о заболевании в роду. Во-первых, в наших семьях не так уж много детей, чтобы проследить все законы наследования. А зачастую мы не обладаем информацией о заболеваниях родственников, так как ее просто нет или люди не афишируют свои проблемы. Во-вторых, есть два типа наследования при псориазе. При первом заболевании четко прослеживается в нескольких поколениях. При втором — как у Вас — ни у кого не было, а тут случилось. Кстати, это неплохой вариант в том отношении, что вероятность проявления у потомства небольшая.



## ИГРЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОРЯДКА

Всем мамам известно, что добиться порядка в доме, где живут двое детей дошкольного возраста, можно, но только если посвятить все свое время уборке за ними. А ведь можно поиграть с ними в игры, которые заставят их добровольно помогать вам с уборкой.

## СОРЕВНОВАНИЕ: «КТО БОЛЬШЕ»

**У**станавливаете кухонный таймер на 10 минут, даете отмашку и всей семьей начинаете убирать вещи, которые лежат не на своих местах. Тот, кто к окончанию игры уберет больше вещей, получает приз — что-то вкусное. Единственное, о чем следует договориться заранее — вещи надо раскладывать по местам, а не просто запихивать в угол или под кровать, где их не видно.

## ПЫЛЕСОС — ДРУГ МОЙДОДЫРА

**Р**асскажите детям сказку о том, что у пылесоса нет игрушек, поэтому он все, которые ва-

ляются на полу, забирает себе, чтобы потом поиграть. Дайте им время на уборку игрушек и начинайте пылесосить, сопровождая работу словами, как будто вы с пылесосом ищите те игрушки, которые не успели спрятаться в коробку или в шкаф.

Если приучать ребенка с самого раннего возраста убирать за собой игрушки в игровой форме, это быстро входит в привычку, а потом к игрушкам можно добавлять вещи. Главное, каждый раз, когда вы увидите какую-то игрушку не на месте, спрашивать: «А эту ты оставил пылесосу поиграть?»

## ШКАТУЛКА НАХОДОК

**П**риучить к порядку подростков, которые любят разбрасывать свои вещи по всему дому, и до-

биться, чтобы они были убраны сразу, практически невозможно. Подросток будет обещать сделать это позже... И обязательно либо забудет, либо не станет убирать в надежде, что маме надоест беспорядок, и она все сделает сама.

Заведите большую коробку и, когда вам надоест повторять свою просьбу об уборке, просто пройдите и соберите все разбросанные вещи своего чада в эту коробку. Как только какая-то вещь из этой коробки понадобится, предложите ее «выкупить» какими-то домашними делами.

Понадобились наушники? Чтобы получить их, надо сходить в магазин или пропылесосить квартиру. Выбирайте дела, требующие затрат труда и времени. Чтобы сэкономить их, подростки быстро научатся не разбрасывать вещи.





## ОТВЕТЫ мамам

Подготовить к школе ребенка было всегда непросто, но раньше детям давали справки о состоянии здоровья в детском саду, а теперь, помимо специалистов, и УЗИ всего организма надо обязательно пройти, а без прививок, говорят, вообще могут в школу не взять!

**М**инистерство здравоохранения РФ издало приказ № 514 от 10.08.2017 года «О порядке проведения профилактических осмотров», предписывающий всем детям, поступающим в школу, пройти следующие обязательные осмотры.

В 6 лет ребенок должен быть осмотрен педиатром, неврологом, детским хирургом, детским стоматологом, травматологом-ортопедом, офтальмологом, оториноларингологом, психиатром, детским акушером-гинекологом, детским урологом-андрологом. Из исследований необходимо сделать общий анализ крови, общий анализ мочи, комплексное ультразвуковое исследование органов брюшной полости, ультразвуковое исследование почек, эхокардиогра-

фию и УЗИ сердца, ЭКГ.

В возрасте 7 лет ребенка контролируют врачи: педиатр, невролог, детский стоматолог, офтальмолог, оториноларинголог. При этом повторяются общий анализ крови и общий анализ мочи.

Все эти обследования очень важны, так как позволяют обнаружить у детей нарушения в работе внутренних органов на самых ранних этапах, когда они еще себя не проявляют и легче всего поддаются лечению. Благодаря ему у будущих школьников вовремя диагностируются: аномалии развития желчного пузыря, холецистит, жировой гепатоз, панкреатит, полипоз, мочекаменная болезнь, кисты, изменения в структуре сердца, врожденные заболевания репродуктивных органов.

При отсутствии прививок право отказаться в посещении школы имеют только при наличии риска различных форм туберкулеза.

С учетом национального календаря прививок дети 6 лет должны получить ревакцинацию (повторную прививку) против кори, краснухи, эпидемического паротита. Дети 6-7 лет — вторую ревакцинацию против дифтерии, столбняка, туберкулеза. Родители могут решать, прививать ребенка или нет. Однако нелишне будет обратить внимание на то, сколько детей болеют тяжелыми детскими инфекциями.

Не так давно Европа поставила рекорд по заболеваемости корью, вплоть до летального исхода. Тщательно отслеживайте период отсутствия ОРВИ и подготовьте вместе с педиатром вашего малыша к вакцинации. Прививки придуманы не зря.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук **Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

## ПОДРУГИ ВМЕСТО МАМЫ

**«В**се знают, что мамам, пока они сидят с малышами дома, очень не хватает общения. У нас во дворе одна большая детская площадка на четыре многоквартирных дома. Мамы выходят гулять с малышами приблизительно в одно и то же время. И я подружилась с пятью мамами, чьи детки почти такого же возраста, что и мой сынишка. Раньше мы просто стояли и болтали, пока наша детвора играет в песочнице или катается с горки. Но однажды мне надо было срочно отлучиться: дома закончилось средство для стирки, и я попросила подруг присмотреть за сыном, пока я сбегаю в ближайший магазин. Заигравшись, он даже не заметил моего отсутствия, а я спокойно купила в магазине, все, что мне было надо, отнесла домой и разложила покупки по местам. Теперь мы часто отпускаем друг друга сходить в магазин, пропылесосить квартиру, запустить стирку. Это здорово облегчило нам жизнь». **Юля, 27.**

Подготовила **Галина УШАКОВА**

На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**



10 лет назад я переболела сифилисом, после чего у меня осталась положительная кровь. Сейчас я беременна (8 недель). Скажите, пожалуйста, нужно ли мне лечение? Я очень беспокоюсь за малыша.

**О**твет на этот вопрос зависит от того, какие именно анализы остаются положительными. В любом случае Вас будут направлять на консультацию венеролога в КВД, так как врачи женской консультации неправомерно принимать решения по этому вопросу. Можете обратиться к венерологу самостоятельно, чтобы сократить период страхов и сомнений. В любом случае время еще есть, так как профилактическое лечение раньше 20-й недели беременности не проводится.



## ОДИН КОСТЮМ ДЛЯ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

**«М**не надоело тратить время на переодевания, и я нашла способ сэкономить его. Вечером, искупав свою годовалую дочку, я надеваю ей на ночь вместо пижамы бріджи и футболку. Весь следующий день она ходит в этой одежде, меняю только подгузники. А вечером, после купания, я одеваю ее в другие бріджи и футболку. Стирки стало меньше, а времени — больше». **Алина, 25.**





# ХОЧУ ТОРТ И ПИВО!

Человек не может жить без еды. Вернее, может, но недолго. И даже если вы станете питаться крайне скудно, только чтобы выжить, ваш организм даже из этого малого набора продуктов выберет тот, что будет нравиться ему больше всего, и будет требовать именно его. Известный американский психолог Марк Дэвид выделяет три вида пищевых предпочтений.

## ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ПРИСТРАСТИЕ

При любых сбоях в работе организма (болезнь, операция, очень интенсивная физическая нагрузка) он требует определенной еды, необходимой для борьбы с недугом или восстановления нарушенного баланса веществ. Никого не удивляет, что лоси лечатся мухоморами, а кошки с той же целью поедают траву. Ими движет инстинкт. То же самое происходит и с людьми. Организм требует той еды, в которой много веществ, необходимых ему в данный момент, вызывая непреодолимое желание именно этой еды. Не зря бабушки советуют, почувствовав простуду, сходить на рынок и, пройдя по рядам, купить тот продукт, на который пойдет усиленное слюноотделение. Удовлетворение острой тяги к определенным продуктам — лучший способ помочь своему организму справиться с недугом.

Примеры такого пристрастия вы можете увидеть в приведенной таблице. В последней колонке указаны те продукты, которые богаты нужными элементами и при этом не приведут к набору веса.

## АССОЦИАТИВНОЕ ПРИСТРАСТИЕ

С каждым время от времени случаются приступы острого желания съесть то или иное блюдо, которое эмоционально связано с событиями или людьми из прошлого. Нам хочется именно тех блинчиков, которые пекла нам в детстве бабушка, потому что мечтаем вновь хоть ненадолго почувствовать себя ребенком, у которого нет проблем и все в жизни прекрасно, или жареных почек с пивом, потому что это было любимое блюдо покойного отца, а вам так его не хватает, что хочется почувствовать его присутствие в своей жизни хотя бы через еду.

Физиология в сочетании с ностальгией могут придать любому блюду почти мистический смысл. Причем эта еда, даже если она вредная, стабилизирует наше эмоциональное состояние. Она полезна для нашей психики, хотя может



| ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ                                                                                     | ЧЕГО ХОЧЕТСЯ                      | АЛЬТЕРНАТИВА                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ХРОМА</b><br>сохраняет баланс инсулина в крови                                                   | <b>СЛАДКОГО</b>                   | Печень, почки, говядина, яйца, курица, морковь, картофель                            |
| <b>ЦИНКА</b><br>отвечает за иммунитет к простуде и гриппу, состояние кожи, волос, ногтей            | <b>МЯСА</b>                       | Морепродукты, чечевица, сыр, шпинат, тыквенные семечки                               |
| <b>ЖЕЛЕЗА</b><br>отвечает за иммунитет и транспортировку кислорода в организме                      | <b>МЯСА, ЛЬДА</b>                 | Красное мясо 1 раз в неделю, зелень, морская капуста, черешня                        |
| <b>НАТРИЯ</b><br>поддерживает водный баланс, регулирует давление                                    | <b>СОЛЕНОГО</b>                   | Соленый попкорн, мясо, сельдерей, морковь                                            |
| <b>ОМЕГА ЖИРНЫХ КИСЛОТ</b><br>снижает холестерин, защищает сосуды                                   | <b>СЫРА</b>                       | Рыба жирных сортов, грецкие орехи, авокадо, растительное масло всех видов            |
| <b>СЕРЫ</b><br>помогает бороться с вредными бактериями, поддерживает уровень свертываемости крови   | <b>ЧАЯ, КОФЕ</b>                  | Клюква, хрен, брокколи, белокочанная капуста                                         |
| <b>МАРГАНЦА</b><br>поддерживает работу репродуктивной функции женщин                                | <b>ХОЛОДНЫХ НАПИТКОВ</b>          | Грецкие орехи, миндаль, голубика                                                     |
| <b>ТРИПТОФАНА</b><br>участвует в синтезе серотонина, регулирует настроение и цикл сон-бодрствование | <b>МАКАРОН, КАРТОФЕЛЯ</b>         | Печень, сыр, ягнатица, батат, изюм, яйца, бананы, фрукты оранжевого и красного цвета |
| <b>МАГНИЯ</b><br>поддерживает баланс нервной системы                                                | <b>ШОКОЛАДА, КИСЛЫХ ПРОДУКТОВ</b> | Орехи, семечки, бобовые, стручковые, шпинат, зелень, рыба жирных сортов              |
| <b>АЗОТА</b><br>отвечает за обмен веществ, развитие диабета, ожирения, гипертонии                   | <b>ХЛЕБА ВСЕХ ВИДОВ</b>           | Говядина, нежирная рыба, орехи, бобовые                                              |
| <b>КАЛЬЦИЯ</b><br>отвечает за прочность костей и зубов, работу сердца                               | <b>ЖИРНОЙ ЕДЫ, ГАЗИРОВКИ</b>      | Брокколи, кунжут, бобовые, сыр, молочные продукты, миндаль                           |
| <b>УГЛЕВОДОВ</b><br>участвуют в энергетическом обмене                                               | <b>ЗАЖАРЕННОГО САХАРА</b>         | Фрукты и ягоды любых видов                                                           |
| <b>ВОДЫ</b><br>сильное обезвоживание                                                                | <b>ЖИДКОЙ ИЛИ ТВЕРДОЙ ПИЩИ</b>    | Пить не менее 1,5 л чистой воды с лимонным соком                                     |
| <b>БЕЛКА</b><br>является строительным материалом для организма                                      | <b>АЛКОГОЛЯ</b>                   | Мясо, орехи, морепродукты, молочные продукты, рыба, бобовые                          |



быть вредной с точки зрения здорового питания.

## ОТКЛОНЯЮЩЕЕ ПРИСТРАСТИЕ

**Т**яга к определенной еде, которая истощает наше здоровье и крадет энергию, может быть такой же сильной, как и исцеляющей. Все знают, что вредная еда негативно сказывается на здоровье, но, несмотря на это, мы продолжаем страстно любить сладкое, жареное, регулярно перекусываем фаст-фудом и употребляем алкоголь. Если наш организм настолько мудр, то почему он не останавливает нас? Ведь уступив этому нездоровому пристрастию, мы чаще всего чувствуем тяжесть, потерю сил и страдаем от чувства вины. А все дело в том, что наше тело тоскует по еде, воде, прикосновениям, звукам, чувственным ощущениям — по всем проявлениям жизни. Эту тоску и жажду мощного ощущения жизни организм заглушает сладостями, вкусами, всем, что возбуждает рецепторы и органы чувств. Он хочет чувствовать себя живым, поэтому требует еды, обещающей удовлетворение: сахара, алкоголя и др. Именно отклоняющее пристрастие приводит нас к зависимости.

## ДО ЗАВИСИМОСТИ ОДИН ШАГ

**У**ченые установили, что пищевая зависимость вызвана областями мозга, которые отвечают за память и удовольствие, заставляют нас думать, что нужно съесть вот это и вот это, чтобы чувствовать себя хорошо. Чаще всего «вот это» несколько не полезно для нас, и содержащееся в этих продуктах большое количество жира и сахара нарушает естественный баланс тела.

К тому же эти продукты, несмотря на высокую калорийность, содержат совсем немного питательных веществ. А если питательности мало, значит, организм требует еще еды. На первый взгляд, кажется парадоксом, что люди с большим избыточным весом на самом

деле страдают от недоедания! Нет, едят они много, но того, что организму не нужно: сорную еду и высококалорийные, но не питательные продукты. Вот и получается, что получая вдоволь еды, организм не получает нужного. Он требует другой еды, а его кормят опять тем же, и круг замыкается. К тому же постоянное потребление жиров и углеводов приводит к повышению уровня гормонов голода и понижению гормонов сытости, и организм перестает понимать, когда надо остановиться и прекратить есть.

Так и наедается лишний вес. Причем, загвоздка в том, что при наличии зависимости от вредной еды нельзя просто заменить часть рациона на полезные блюда. Менять надо сразу весь рацион и полностью отказываться от жирной еды и быстрых углеводов. А это большой стресс не только для организма, но и для психики.

## ЗАЕДАЮТ НЕ ТОЛЬКО СТРЕСС

**П**сихологи, глядя на пищевые предпочтения, проявляющиеся у людей в тех или иных ситуациях, пришли к выводу, что иногда тяга к определенным продуктам имеет психологическую подоплеку.

**СТРАХ** заставляет людей есть все подряд и в большом количестве. Если вас обуял неумный аппетит, следует найти причину страха (неприятности на работе или в семье, страх за детей и близких).

**РУТИНА**, обыденность жизни, стоячее болото, из которого вы не можете вырваться, заставляет вас отдавать предпочтение жирной пище.

**НЕХВАТКА ЛЮБВИ И НЕЖНОСТИ** вызывает желание вернуться в детство, когда нас любили, холили и лелеяли. А детство ассоциируется чаще всего со сладостями.

**РЕЗКИЕ ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ** или, наоборот, потеря смысла жизни, жизненных ориентиров — все это вызывает тягу к соленой еде.

**ЖЕЛАНИЕ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ**, перемен в жизни, путешествий, смены обстановки вызывает страсть к острым и пряным блюдам.

**НЕХВАТКА ДЕНЕГ**, неудовлетворенность материальным положением и социальным статусом или карьерой на подсознательном уровне ассоциируется у нас с самой необходимой едой: хлебом, картофелем, мучными изделиями.

**НЕДОВОЛЬСТВО ИНТИМНОЙ ЖИЗНЬЮ** вызывает желание постоянно есть шоколад.

**НЕХВАТКА РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ** и проблемы во взаимоотношениях со старшим поколением обуславливают тягу к молочным продуктам.

## СТРАННЫЕ ПРИСТРАСТИЯ

**М**ожно объяснить и понять желание выделить какую-то еду как любимую и желаемую, но вызывает недоумение потребность



съесть что-то, на первый взгляд несъедобное. И если желание съесть целый лимон, откусывая прямо от плода, еще можно объяснить нехваткой витамина С, то как быть со льдом, мелом, краской и даже землей? Оказывается, и с этими непищевыми продуктами все просто.

Тем, кто с удовольствием грызет кубики льда, как будто они слаще конфет, стоит сдать анализ крови. Это желание часто является признаком недостаточного производства организмом эритроцитов из-за дефицита витаминов группы В.

Любовь к мелу и зубному порошку объясняется железодефицитной анемией в сочетании с дефицитом кальция, причем не из-за недостатка этого минерала в еде, а потому, что организм не усваивает его из-за дефицита витамина D.

Та же самая анемия заставляет людей нюхать бензин, керосин, лак или краску с большим удовольствием, чем вдыхать аромат шашлыка.

В большом количестве поедают лук, чеснок и острые приправы те, кто испытывает проблемы с перевариванием пищи.

Украдкой едят землю те, у кого в организме резкая нехватка каких-то минералов, им надо срочно сдать анализ крови, чтобы выявить, каких именно.

Даже пристрастие к загару шоколадного цвета объясняется часто не только модой. Он способствует выработке гормонов радости — эндорфинов — и повышает настроение.

Если вдруг вы заметили за собой какие-то даже не странные, а необычные предпочтения в еде, прислушайтесь к себе. Возможно, они свидетельствуют о каких-то душевных проблемах или неполадках в организме, а наша статья поможет вам в этом разобраться.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





# БАНАН

## садовый или овощной?



**Банан культурный, садовый, кухонный — (banana), овощной, плантен (plantain) — овощной.**

**М**ноголетнее травянистое растение, имеющее вид дерева со штамбом, с подземным стеблем, от которого отходят отпрыски. Среди культурных растений банан имеет самые крупные листья, которые достигают 8-10 м длины и 0,6-1 м ширины.

Взрослое растение образует 8-10 крупных листьев. Растут бананы очень быстро, через 8-10 месяцев они достигают 7-8 м и обычно переходят в репродуктивную фазу.

Плод банана — ягода с кожистой оболочкой и сочной мякотью. Плоды удлиненные, цилиндрические, несколько граненые и серповидно изогнутые, длиной от 10 до 30 см и

весом от 100 до 200 г и более. При созревании желтеют.

Съедобная часть бананов — мякоть, которая, в зависимости от сорта, имеет белую или светло-желтую окраску, нежную консистенцию, обладает прекрасным ароматом и сладким вкусом.

Произведя от ста до пятисот и более бананов, трава-дерево отмирает. Старый, отживший банановый ствол-стебель срезают, чтобы дать возможность развиваться новому. На его месте появляются молодые побеги, которые быстро превращаются в крупные растения.

Родина банана — остров Цейлон. Первые письменные свидетельства об этом растении встречаются у древних греков, римлян и арабов, которые ссылаются на замечательные «индийские плоды». В XIV в. банан уже знали в Африке.

В 1482 г. португальские мореплаватели завезли банан на Канарские острова.

Банан принадлежит к семейству банановых (Musaceae Juss.), которое состоит из 50 видов. Поскольку завязи у культурных сортов банана образуются партенокарпически — без оплодотворения, плоды у них бессемянные, и размножаются они только вегетативным путем.

Различают две группы сортов: сладкие бананы, которые используются в пищу в свежем виде, и плантены — овощные, мучнистые сорта, плоды которых варят, пекут,

перерабатывают, получая муку.

В тропиках распространен также банан текстильный (M. textiles), его волокно «манильская пенка» является ценным сырьем для производства устойчивых к гниению канатов и тканей.

Бананы выращивают в большинстве стран тропического и частично субтропического пояса, где температура воздуха не опускается ниже 10°. Для жителей этих стран банан — важнейший продукт питания.

Плантены возделывают и потребляют на месте, преимущественно в Африке.

Основными поставщиками бананов на европейские рынки являются страны Южной Америки и Испания (Канарские острова).

Энергетическая ценность 100 г мякоти бананов составляет от 80 до 240 калорий. Мякоть банана в сыром виде содержит сахара, крахмал, клетчатку, пектиновые вещества, эфирные масла, а также белки, аминокислоту триптофан, необходимую для оптимального функционирования мозга и сохранения нормального психического состояния, особенно в пожилом возрасте, и препятствующую старению, витамины С, бета-каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Е, а также кальций, фосфор, железо, натрий, магний, медь, цинк, калий и биологически активные вещества.

Особенно полезно употреблять в пищу бананы женщинам, принимающим оральные контрацептивы (они испытывают повышенную потребность в витамине В<sub>6</sub>).

## РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

**П**ри сахарном диабете разрешаются незрелые плоды и отвары из цветков.

**П**ри некоторых заболеваниях печени и почек, а также при гипертонической болезни, заболеваниях сердца и сосудов, в качестве успокоительного и противосудорожного средства рекомендуются спелые плоды бананов.

**П**ри желудочно-кишечных расстройствах, особенно у детей, эффективным средством является измельченная мякоть банана.

**П**ри атеросклерозе и гипертонической болезни хорошие результаты дает назначение разгрузочных банановых дней.

**П**отребление одного-двух бананов в день предотвращает повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, инсульт, язву, бессонницу, снижает содержание холестерина в крови.

**Б**лагодаря наличию тонизирующего вещества эфедрина

при систематическом употреблении бананы стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышая работоспособность, концентрацию внимания, улучшение настроения.

**П**ользны бананы при сердечно-сосудистой недостаточности, осложненной отеками, так как благодаря высокому содержанию калия и низкому — натрия, способствуют выведению жидкости из организма.

**Б**ананы должны входить в состав диеты страдающих заболеваниями печени и желчевыводящих путей.

**В** Италии певцы употребляют бананы, чтобы очистить голосовые связки и вылечить воспаление горла.

**В** Центральной Америке при воспалении горла и миндалин на область шеи делают компрессы из мякоти банана.

**Т**ам же компрессы из кожуры плодов применяют при мигрени, кожуру целиком при-

кладывают к нарывам и ожогам, а отваром кожуры лечатся от гипертонии.

**В** Индии сок из стеблей растения применяют как успокаивающее и противосудорожное средство при эпилепсии и истерии.

**В** Африке в качестве глистогонного средства для детей применяют порошок из сушеной кожуры зеленых и золотисто-желтых бананов. Ее сушат в тени, измельчают в порошок и хранят в закрытой посуде. На кончике ножа применяют 4-5 раз в день перед едой. Этот способ хорош тем, что не дает осложнений.

**З**олу корней и растений применяют в Индии как глистогонное средство. В Китае для изгнания солитера применяют плодonoжки бананов.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**  
Бананы считаются очень сытной и довольно тяжелой пищей, поэ-

тому диетологи не советуют их употреблять на ночь, так как они могут вызвать брожение в желудке и нарушение деятельности кишечника.

Их нельзя употреблять с молоком, а также с квашеной капустой.

Бананы лучше употреблять между приемами пищи.

Они противопоказаны лицам с повышенной кислотностью желудочного сока.

Их лучше не употреблять лицам, склонным к накоплению избыточного веса, так как они способствуют увеличению мышечной массы.

В сушеном виде бананы нужно употреблять в умеренных дозах: энергетическая ценность 100 г продукта — 285 калорий.

Зеленые плоды банана плохо перерабатываются.

Лилия ГЛЕБОВА



**М**ногие годы культура грецкого ореха в центральной России считалась невозможной. Сейчас его можно встретить в большинстве областей средней полосы, а в садах любителей он вырастает в громадные здоровые деревья. Плоды его вызревают, достигают высокого качества и сохраняют всхожесть. Последнее важно для дальнейшего продвижения ореха на север, для его адаптации к более суровым условиям, так как только ступенчатым посевом семян (орехов) можно достичь этой цели.

Грецкий орех распространен в теплых странах: Турции, Греции, Иране. У нас он растет в Краснодарском крае, на Кавказе, в Крыму и т. д. В местах своего произрастания — это огромное дерево высотой в 25 и более метров, со стволом и штамбом толщиной до 2,5–3 метров, с широкой кроной в виде шатра или зонтика. Одного такого дерева бывает достаточно для полного обеспечения орехами целой семьи.

Если в вашем саду будет расти хотя бы одно ореховое дерево, под его кроной не поселится ни одно вредное насекомое. Множество фитонцидов, алкалоидов, эфирных масел, которые содержат его листья, убивают даже болезнетворные бактерии. Отдыхая

под куполом грецкого ореха, вы дышите воздухом, насыщенным фитонцидами, и тем самым оберегаете себя от болезней,

продлевая свою жизнь.

Посадите грецкий орех в своем саду, тем более, что сделать это очень просто, надо всего лишь закопать орех в землю.

● Для начала нужно найти свежий орех, урожая текущего года, который снят с дерева, растущего в той местности, где живете вы. Сеять лучше весной, если посеять осенью, то за долгую ненастную погоду он может стгнить.

суток (воду меняют). Затем пересыпают чистым влажным песком и помещают в прохладное место с температурой 5–6°. В конце стратификации некоторые орехи могут наклониться.

● Скорость их прорастания будет зависеть от толщины скорлупы. Чем тоньше скорлупа, тем скорее появится росток.

● В апреле, как только прогреется почва, орехи высаживают на подготов-

Саженьцы грецкого ореха высаживают на постоянное место весной, но посадочные ямы рекомендуют готовить осенью.

Орех — дерево неприхотливое, он может расти на любой почве, кроме сильно кислых и с близким залеганием грунтовых вод.

Те любители, которые хотят быстрого развития и обильного плодоношения, с осени копают широкие и глубокие посадочные ямы метровой ширины и глубины, вносят два ведра органики и комплексные минеральные удобрения. Засыпают ямы только верхним слоем садовой земли, выливают 2–3 ведра воды. Весной останется только выкопать лунку, в которой можно было бы хорошо разместить и расправить корни саженцев. Но можно обойтись обычными ямками 50х50 см. Орех быстро развивает мощную корневую систему.

Молодое деревце зацветет на 3–5-й год после посадки. Плоды созревают в сентябре.

Посев орехами не всегда дает идеальные результаты. Иногда появляются малоурожайные растения или с мелкими плодами, некачественным ядром и т. д. Это легко исправить прививкой, грецкий орех принимает любую прививку. Толстые крепкие побеги, крупные почки способствуют быстрой и качественной приживаемости. Орех можно прививать глазком или черенком разными способами: окулировкой в веточки молодого деревца, прививкой черенков за кору во время сокодвижения, копулировкой и т. д.

Деревья грецкого ореха ничем не болеют, у него нет вредителей (их отпугивают фитонциды и эфирные масла, которые содержатся в его листе).

Дерево имеет два вида цветков: женские и мужские. Опыление происходит при помощи ветра. В тех редких случаях, когда цветение женских и мужских цветов не совпадает по времени, приходится прибегать к искусственному опылению (для этого надо потрясти веткой с другого дерева над своим деревом).

Подготовила  
Елена ФРОЛОВА



## ГРЕЦКИЙ ОРЕХ В ВАШЕМ САДУ

● Орехи требуют стратификации, которая длится 90–100 дней. Ее начинают в середине января. В начале орехи замачивают в воде на трое

ленную грядку в бороздку, выкладывая рубцом вниз в «питомник», где они будут расти год или два. Глубина заделки 5–8 см, расстояние между орехами 50–70 см. Весной следующего года однолетние саженцы можно будет пересадить на постоянное место.

Существует другой способ, когда проросшие орехи переносят в отдельные горшочки и сажают так, чтобы корешок заглубился в почву, а сам орех остался на поверхности. В мае, когда сеянцы окрепнут, их пересаживают на грядку для доращивания.



2019 год будет проходить под управлением планеты Меркурий.

Годы, управляемые Меркурием, редко бывают урожайными. Они обычно отличаются резкой сменой погоды, сильными ветрами, резкими скачками температуры от холода к сильной жаре, от засухи к ливням.

В феврале и марте погода будет с частыми осадками, холодными ветрами. Весна этого года ожидается поздней и холодной.

В конце марта дневная температура может резко повышаться, начнется быстрое таяние снега. Деревья зацветут позднее, растения будут развиваться медленнее. В апреле наиболее благоприятной для работы на приусадебном участке будет последняя неделя месяца. Начало мая ожидается благоприятным для посевных работ, а вот вторая его половина, скорее всего, будет холодной, с резкими ветрами, вредными для цветущих растений. В июле возможны сильные грозы с градом. Погода в сентябре и октябре будет неустойчивой, прохладной, с частыми осадками, что будет мешать сбору урожая.

В 2019 году будут активно плодиться муравьи, мыши, змеи, способные нанести серьезный урон культурам. В садах и огородах будет много плесени, слизней, улиток, а также сорных трав. Чтобы сохранить посевы и урожай, следует уделять особое внимание борьбе с вредителями.

## РАБОТЫ В ОТКРЫТОМ И ЗАЩИЩЕННОМ ГРУНТЕ В 2019 ГОДУ

**ЯНВАРЬ.** Работать можно лишь в отапливаемых помещениях — в зимних теплицах или на подоконниках. Продолжать выгонку зеленных культур. Если есть возможность дополнительного освещения рассады (до свечения электрическими лампами дневного света), можно выращивать томаты и огурцы для получения раннего урожая.

**ФЕВРАЛЬ.** В зимних теплицах продолжают уход за томатами, огурцами, зелеными культурами. В это же время можно начинать выращивать рассаду для парников на биотопливе, с

плечными укрытиями, а также перца и баклажанов для открытого грунта. Можно заниматься выгонкой многолетнего лука, лука-шалота, петрушки, сельдерея, ревеня, свеклы и мангольда.

**МАРТ.** Световой день увеличивается, но работать пока можно лишь в закрытом грунте: сеять на рассаду семена перца, баклажанов, томатов, сельдерея, различных видов капусты и лука.

**АПРЕЛЬ.** Пора готовить почву для весенних посадок. В зимних теплицах продолжают уход за томатами и огурцами. В весенней теплице прово-

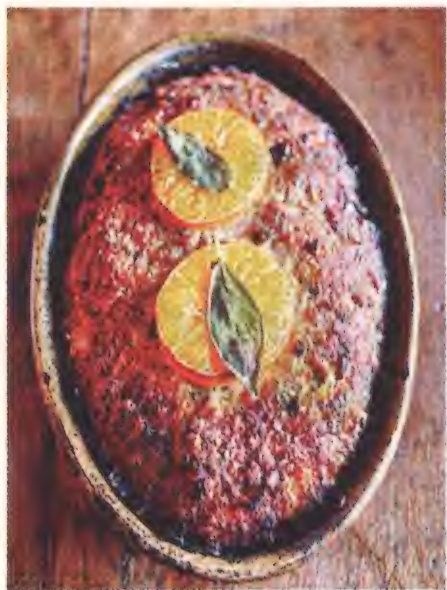
|                                                                                                                                        | Проращивание семян на рассаду или выгонку | Посадка под пленку и в теплицы | Высадка рассады и посевы в открытый грунт |                   |                     |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|---------------------|------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                          | ФЕВРАЛЬ                                   | МАРТ                           | АПРЕЛЬ                                    | МАЙ               | ИЮНЬ                | ИЮЛЬ                   |
| Запрещенные дни посадки, пересадки растений и начала проращивания семян                                                                                                                                                  | 3-6                                       | 3-7, 30, 31                    | 1, 4-6, 26-28                             | 4-6, 24, 25       | 2-4, 20-22          | 1-3, 17, 18, 31        |
| ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ РАСТЕНИЙ                                                                                                                                                                           |                                           |                                |                                           |                   |                     |                        |
| «ВЕРШКИ» быстрорастущие — растения, дающие плоды над землей: бобы, фасоль, горох, чечевица, огурцы, петрушка, салат, шпинат, укроп, сельдерея, лук, зеленные и пряно-вкусовые растения, клубника садовая; газонные травы | 10-17, 20-23                              | 11-16, 19-22                   | 7-12, 17-20                               | 7-10, 13-18       | 5, 6, 9-19, 23, 24  | 9-12, 27-30            |
| «ВЕРШКИ» с сильными корнями: арбузы, дыни, тыква, перец, томаты, баклажаны, кабачки, все виды капусты, кукуруза, хрен; злаковые                                                                                          | 10-12, 16, 17, 22-25                      | 11, 12, 15, 16, 21-24          | 7, 8, 11, 12, 20, 21                      | 9, 17, 23         | 5, 6, 11-14, 18, 19 | —                      |
| «КОРЕШКИ» — растения, дающие плоды под землей: картофель, брюква, морковь, свекла, редис, репа, редька, ревеня, топинамбур, лук на репку, петрушка на корень                                                             | 24-28                                     | 1, 2, 20, 24, 28, 29           | 2, 3, 24, 25, 29, 30                      | 17, 23, 26-28, 31 | 1, 18, 19, 28, 29   | 15, 16, 20, 21, 25, 26 |



## ЗАПЕКАНКА ИЗ СВИНИНЫ

**Р**аскалите в сковороде по 1 ст. ложке растительного и сливочного масла, выложите в него 4 ломтика порезанного копченого бекона, обжарьте до золотистого цвета, добавьте к нему мелко порезанные 2 луковичи и 2 стебля лука порея, пучок порезанных листьев шалфея (оставьте 2 листика для украшения). Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех на кончике ножа и тушите на слабом огне 15 минут, затем снимите с огня и дайте остыть.

Подсушите в тостере или в духовке 4 куса белого хлеба, измельчите их в крошки в комбайне вместе с 200 г жареных каштанов и 3 грецкими орехами. Смешайте хлебную и луковую смесь с 1 кг фарша из свиной лопатки и отцеженными от сиропа консервированными персиками из банки объемом 400 мл. Хорошо вымешайте массу до однородности, переложите в смазанную маслом форму. Разрежьте пополам небольшой апельсин, вдавите обе половинки в мясную смесь, украсьте листиками шалфея и запекайте в разогретой духовке до готовности.



## КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

**Д**тварите 0,5 кг картофеля в подсоленной воде, разомните, добавьте 2 ст. ложки сливочного масла и пучок мелко рубленного укропа, перемешайте, дайте немного остыть и пальцами сформируйте из пюре чашечки размером с некрупное яйцо. Выложите чашечки на смазанный маслом противень, внутрь положите понемногу обжаренного на масле с солью и специями говяжьего фарша. Поддержите чашечки в духовке, чтобы они просто хорошо прогрелись, достаньте блюдо из духовки, в каждую чашечку положите по 1 ч. ложке сметаны или натурального йогурта и полейте заправкой, для приготовления которой спассеруйте на растительном масле измельченный репчатый лук и чеснок с добавлением 0,5 ч. ложки порошка паприки.

## ГРУДКА ИНДЕЙКИ КАРРИ

**Р**азрежьте половину грудки индюшки на 4 куса. На 2 ч. ложках растительного масла обжарьте куски грудки, приправленные солью, перцем, порошком чили и молотым тмином по 4 минуты с каждой стороны. Переложите куски грудки на тарелку, накройте фольгой, добавьте в сотейник еще 2 ч. ложки масла, обжарьте на нем мелко порезанную большую луковичу и порезанный мелкими кубиками перец халапеньо (без семян и перегородачок). Пассеруйте лук и перец, пока они не станут мягкими, добавьте 2 измельченных в пюре зубка чеснока, готовьте еще 30 секунд, всыпьте 2 ч. ложки порошка куркумы, перемешайте, влейте 0,5 стакана куриного бульона или воды, добавьте 100 г сливочного сыра и 0,5 стакана натертого на мелкой терке пошехонского сыра, помешивайте соус, пока сыр не расплавится. Верните в сотейник грудку вместе с выделившимся соком, перемешайте ее с соусом, убавьте огонь до слабого и тушите минут 7-10 до готовности мяса. Время от времени поливайте грудку соусом.



## ПИРОГ С КАРТОФЕЛЬНЫМ КОРЖОМ

**П**очистите и тонко порежьте 3-4 картофелины, можно натереть их на терке для чипсов. На смазанной растительным маслом сковороде поджарьте ломтики картофеля до полуготовности и выложите ими дно и бока круглой формы, смазанной маслом. Порезанный пучок шпината припустите в 2 ст. ложках воды, чтобы он стал мягким, посолите, добавьте мелко порезанный зубок чеснока и выложите шпинат в форму. Поверх шпината выложите 2 порезанных мелкими кубиками помидора без кожицы и семян. Смешайте 150 мл сливок, 2 яйца, 100 г натертого на мелкой терке пармезана или другого твердого сыра и 1 ст. ложку сухих трав по выбору, если надо, посолите, поперчите и осторожно вылейте эту смесь в форму. Выпекайте пирог в разогретой духовке до готовности начинки.





## 24 К вашему столу

### ПИРОГ С ЛОСОСЕМ

**П**орубите ножом пачку сливочного масла с 2,5 стакана муки, добавьте соль, перец по вкусу, влейте 5 ст. ложек ледяной воды и замесите тесто. Положите его в пакет и держите в холодильнике, пока готовите начинку.

Кусок филе лосося разрежьте по толщине пополам, посолите и поперчите. Мелко порежьте по пучку свежего базилика и укропа, смешайте их с 1 ч. ложкой цедры лимона, 1 ст. ложкой зерновой горчицы и 2 размятыми вилкой вареными яйцами. Выложите эту смесь на половину рыбы и накройте второй половиной. Раскатайте тесто в тонкий пласт, оберните им рыбу, защипите и выложите швом вниз на противень, застеленный фольгой. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте в хорошо разогретой духовке до готовности.



### КУРИЦА С АНАНАСОМ

**Р**аскалите в сковороде 1 ст. ложку растительного масла, обжарьте на ней до готовности 6 куриных бедер, приправленных солью и перцем, и переложите на тарелку, а в сковороду влейте 0,5 стакана сиропа от консервированных ананасов, убавьте огонь до минимального и кипятите сироп, пока все, что осталось на дне сковороды, не растворится в нем. Добавьте 0,5 стакана соуса для барбекю, перемешайте, попробуйте, при необходимости досолите.

В сковороду или форму для запекания выложите куриные бедра и кружки ананаса. С помощью кисточки смажьте соусом курицу и ананас. Остальной соус аккуратно вылейте по бокам и на дно формы. Запекайте курицу в разогретой духовке, пока соус не начнет карамелизоваться. Подавайте курицу прямо в форме, посыпав по желанию зеленым луком и порезанным халапеньо.



### ПИРОГ С МЯСОМ

**П**риготовьте тесто. Смешайте с помощью кухонного комбайна 225 г просеянной муки, 100 г размягченного масла и 25 г натертого на мелкой терке пармезана, добавьте щепотку острого красного перца и добавляйте понемногу очень холодную воду и перемешивайте, пока не замесите мягкое эластичное тесто. Разделите тесто на две части. Одну часть раскатайте и выстелите тестом форму для запекания. Поставьте ее и оставшееся тесто, завернув его в полиэтиленовый пакет, на 30 минут в холодильник.

**Приготовьте начинку.** Спассеруйте на растительном масле 2 мелко порезанные луковицы, добавьте 2 измельченных консервированных помидора и 1 кг говяжьего или свиного фарша, посолите, добавьте специи по выбору и тушите начинку, пока не выпарится лишняя влага, добавьте по вкусу мелко порезанные оливки без косточек. Когда остынет, выложите начинку в застеленную тестом форму. Вторую часть теста раскатайте, накройте форму, излишки теста отрежьте, а края защипите.

Смажьте верх пирога взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до готовности.



### ТОРТ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ

**И**спеките в форме с отверстием посередине бисквит. Когда он остынет, срежьте у него верхнюю часть, а из нижней ложкой аккуратно выньте часть мякиша. Чтобы при этом не разломить бисквит, сначала вдоль его стенок осторожно прорежьте мякиш ножом. Заполните образовавшуюся емкость шоколадной начинкой, сверху залейте растопленным шоколадом, накройте срезанной крышкой, полейте ее оставшимся шоколадом и посыпьте измельченными орехами.

**Для шоколадной начинки** смешайте по 1 ст. ложке муки и крахмала, добавьте 25 г порошка какао и тщательно размешайте. Доведите до кипения 300 мл молока, тонкой струйкой всыпайте в него сухую смесь и при постоянном помешивании доведите до загустения. Дайте начинке полностью остыть.





## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ (КРЭЙЗИ)

Этот торт хорош тем, что его можно приготовить очень быстро, когда гости уже на пороге. Даже замешивать его надо прямо в форме, в которой будете его выпекать. Смешайте в форме 1,5 стакана муки, 3 ст. ложки порошка какао, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку соды и 0,5 ч. ложки соли. Ложкой сделайте в сыпучей смеси три ямки. В одну добавьте 1 ч. ложку ванильного экстракта, во вторую — 1 ч. ложку уксуса, в третью — 5 ст. ложек рафинированного растительного масла. Сверху тонкой струйкой налейте 1 стакан воды и осторожно перемешайте до полной однородности. Выпекайте в разогретой духовке около 35 минут. Готовность коржа определяйте с помощью деревянной зубочистки. Шоколадный корж можно подавать, как остынет, а можно разрезать пополам и прослоить кремом по вашему выбору или полить сверху растопленным шоколадом.



## ШАХМАТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Приготовьте две порции песочного теста. В одну добавьте 4 ст. ложки порошка какао, вторую часть теста оставьте светлой. На одну порцию потребуется 1 пачка маргарина, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка погашенной лимонной содой и 2-2,5 стакана муки. Тесто должно получиться плотным. Раскатайте обе порции теста, каждую в пласт толщиной 2 см. Вырежьте из теста полоски такой ширины, чтобы в сечении теста получился квадратик. Каждую полоску с помощью кисточки смочите холодной водой. Сложите полоски в один брусок, чередуя их по цвету. Уплотните брусок руками, обрезки теста раскатайте в тонкий пласт и оберните брусок, затем заверните его в фольгу и положите в холодильник на 8 часов. Снимите фольгу и порежьте брусок поперек на отдельные печенье. Выпекайте их в разогретой духовке 8-10 минут.



## ТОРТ С ШОКОЛАДНЫМ ГАНАШЕМ

**Приготовьте тесто.** Смешайте 1,5 стакана просеянной муки с 0,5 стакана сахарной пудры и щепоткой соли, добавьте 125 г мелко порезанного холодного сливочного масла и перетрите руками так, чтобы размер кусочка масла остался не больше мелкой горошины. Добавьте большое взбитое яйцо и замесите тесто. Руками разомните тесто в форме для запекания, чтобы оно заполнило дно и образовало бортики, наколите в нескольких местах вилкой, накройте и поставьте форму в холодильник на 1 час. Затем смажьте с одной стороны сливочным маслом кусок фольги и накройте фольгой тесто масляной стороной к тесту, обожмите фольгу руками. Выпекайте основу торта в разогретой духовке 18 минут, затем снимите фольгу и оставьте пирог в духовке еще на 10-12 минут. Достаньте из духовки, выньте из формы и дайте остыть.

**Приготовьте крем.** Взбейте 1 стакан жирных сливок до образования пиков. Отдельно смешайте 250 г сливочного сыра, 0,5 стакана меда и 0,5 стакана размолотого в муку миндаля. Соедините сырную смесь с 1/3 сливок, добавьте щепотку соли и 1 ч. ложку ванильного экстракта, размешайте до однородности, затем добавьте остальные сливки и осторожно перемешайте. Выложите начинку в основу, накройте фольгой и поставьте в холодильник.

**Для ганаша:** разломите на мелкие кусочки 2 плитки горького шоколада. Нагрейте в микроволновке 100 мл жирных сливок, вылейте их в шоколад, дайте постоять 30 секунд и, перемешивая, доведите смесь до однородного глянцевого состояния, добавьте щепотку соли и 1 ч. ложку ванильного экстракта, перемешайте. Выложите ганаш поверх начинки и разровняйте. Посыпьте верх торта миндалем и поставьте в холодильник на 2 часа.



## «ПИНГВИНЫ» ДЕСЕРТНЫЕ

Растопите на водяной бане плитку шоколада. Очистите и разрежьте пополам два крупных банана. Опустите в шоколад каждую половинку банана с одного конца, когда шоколад немного застынет, опустите бананы в шоколад «спинками». Когда шоколад застынет, вставьте на месте глаз кусочки белой мастики, а вместо зрачков по капельке шоколада. Воткните в мякоть банана по три оранжевых драже M&M's, чтобы изобразить носик и лапки «пингвинов». Закрепите их жидким шоколадом. Поместите десерт в холодильник, а когда шоколад полностью застынет, подавайте.







## БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ НА КУХНЕ?

Возможно, вы придумаете еще много способов использования обычных бельевых прищепок не по назначению. Но мы предлагаем вам три ситуации, в которых обычные прищепки помогут вам на кухне.

● Вы ярая противница кухонных фартуков, но вам предстоит работа, которая может испачкать одежду.

Прикрепите с помощью прищепок к поясу брюк или халата обычное кухонное полотенце. Оно отлично выполнит роль фартука.

● Бульон в кастрюле закипел, и дальше его надо варить с приоткрытой крышкой, а она все время съезжает или норовит закрыться.

Чтобы жидкость из кастрюли не «убегала» из-под закрытой крышки, прикрепите к крышке прищепку. Оставшейся щелочкой будет достаточно, чтобы еда никуда не «убегала».

● Вы готовите незнакомое блюдо, сверяясь с рецептом, а страница в книге все время переворачивается. Закрепите ее прищепкой, чтобы рецепт всегда был перед глазами.

## НИВЕЛИРУЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ

После новогодних каникул бывает, что застегнуть любимые джинсы, брюки или юбку удается с трудом. Вроде бы талия увеличилась всего на 1,5-2 см, а сидеть в брюках и юбке невозможно, да и ходить трудно, пояс давит на округлившийся после праздников животик. Конечно, через пару недель от этих лишних сантиметров и следа не останется, но не покупать же новую одежду на две недели.

Есть отличный выход. От старых джинсов отрежьте кусочек пояса с петелькой, зашейте или обметайте место отреза и, немного отступив от края, пришейте металлическую пуговицу. Посередине между петелькой и пуговицей прорежьте и обметайте еще одну петельку. Она понадобится, когда вы немного похудеете.

Теперь самое главное. На пуговицу джинсов, брюк или юбки застегните петельку дополнительного пояса, а дополнительную пуговицу застегните на петельку от джинсов. Так вы выиграете нужные вам 1,5-2 см.

Этот дополнительный пояс почти незаметен, но на всякий случай поносите две недельки рубашку, блузку или джемпер поверх джинсов.



## «СТЯЖКА» ПРОТИВ ГОЛОЛЕДА

Каких только насадок для обуви на случай гололеда ни придумали!

Но некоторые из них слишком дороги, другие не так просто купить, вот и мучаются люди, скользя на башмаках, как на лыжах, во время гололеда. Предлагаем облегчить себе передвижение по льду с помощью пластиковых стяжек. Затяните стяжки на носках сапог застежкой вниз и хорошенько закрепите болтающийся кончик. Застежка и сама стяжка дадут вам дополнительное сцепление с дорогой. А стяжку можно подобрать максимально близкого к обуви цвета, чтобы была незаметной.

## ДАЙТЕ СВЕЧАМ ДОЛГУЮ ЖИЗНЬ

Рождество и Святки — время, когда многие постоянно зажигают свечи, чтобы создать праздничную обстановку. Попробуйте удлинить время, за которое сгорит свеча. Положите свечи на сутки в морозилку или нулевую зону в холодильнике. После такой морозной закалки свечи горят с меньшей интенсивностью, а время их сгорания увеличивается вдвое.



## НЕСКОЛЬКИЕ СТУПЕНЬКИ

Если на очищенных от снега ступеньках крыльца или дорожке к воротам образуется наледь, полейте их горячей водой с добавлением мыла и алкоголя. На каждые 5 литров воды вам потребуется 1 ст. ложка средства для мытья посуды и 3 ст. ложки спирта или 6 ст. ложек водки.

Средство растопит наледь и не даст ей образовываться несколько дней. Затем обработку при необходимости надо будет повторить.



## КОГДА ДАЖЕ ЗАМОК ЗАМЕРЗ

В сильный мороз, наступивший после оттепели, бывает сложно открыть ключом замок входной двери, выходящей на улицу. Лед, образовавшийся в прорези замка, легко растопить, если нагреть ключ обычной зажигалкой. Только старайтесь не держать ключ голой рукой, когда будете нагревать и вставлять в замок.

Подготовила  
Валентина ЖИЛИНА



## ВСТАТЬ ИЛИ ОСТАТЬСЯ СИДЕТЬ?

Обычно тосты за праздничным столом произносят стоя. Правда, у дам все-таки есть кое-какие привилегии. Касаются ли они произнесения тостов?

**Н**а этот случай существует несколько правил. За столом, где собрались близкие друзья без особого повода, все гости, независимо от пола, могут произносить тосты сидя. Для праздников и официальных мероприятий существуют свои правила.

● Если надо подчеркнуть торжественность момента, во время произнесения тоста встают все присутствующие.

● Тост, обращенный к виновнику торжества, также следует произнести стоя. Это правило касается и мужчин, и женщин.

● Когда тост произносит мужчина, по правилам хорошего тона он должен подойти к тому, в чей адрес звучат слова.

● Женщина, произнося тост, встает, но если виновник торжества мужчина, именно он подходит к ней чокнуться бокалами.

● Необязательно произносить тост стоя, если он не относится к кому-либо из присутствующих, а произносится в честь какого-либо события с пожеланиями для всех гостей.

● Неофициальное поздравление в шуточной форме тоже можно произнести сидя.



## ЭТИКЕТ 27 ЦВЕТЫ ЛЮБИМОМУ АКТЕРУ

Я часто хожу на спектакли в наш драматический театр. Во многих из них играет мой любимый актер. На такие спектакли я прихожу с цветами, чтобы подарить их человеку, за творчеством которого слежу уже 7 лет. Но когда я дарю ему букет, мне очень неудобно перед остальными артистами, ведь они все играют отлично — у нас очень сильная труппа. Но, к сожалению, одарить всех участников мне просто не по карману. Чувство неловкости бывает настолько сильным, что я все чаще задумываюсь о том, чтобы не покупать цветы вовсе.

**В**аши переживания понятны, хотя, наверняка, другие зрители тоже дарят цветы артистам. В любом случае, есть способ выразить благодарность за хорошо сыгранный спектакль и всем, и кому-то одному.

Например, Вы можете преподнести не букет, а корзину, пусть и небольшую, но поставить ее рядом с Вашим любимым актером. Она будет стоять на сцене во время поклона, и всем будет приятно, а заберет ее тот, у чьих ног она стояла.

Если такой способ кажется Вам неприемлемым, просто перед началом спектакля пошлите свой букет через капельдинера прямо в гримерку. Так Вы и цветы подарите, и никого не обидите.

По словам Ирины Мирошниченко, цветы на сцене — это всегда хорошо. Таким образом зритель показывает свое отношение к артисту. Но артисты за небольшим исключением спокойно относятся к тому, что кому-то подарили цветы, а кому-то нет, цветы все равно создают ощущение праздника на сцене. Нормальные артисты к этому относятся именно так. Бывает, увидев, что партнерша осталась без букета, мужчины-актеры отдают свой букет даме, или те, кто получил много цветов, одаривают ими других актеров.

Подготовила  
Галина УШАКОВА



## ПОВЕДЕНИЕ У ВЕШАЛКИ

**В**сем знакома ситуация, когда гости собираются уходить, и в крошечной прихожей начинается столпотворение. Причем, чем больше гостей, тем больше возникает проблем. Чья-то одежда висит сверху, а чья-то — под грудой чужих пальто. Кто должен одеваться первым? Надо ли хозяину взять на себя роль гардеробщика? Суматоха у вешалки и неловкие действия кого-то из гостей могут испортить все впечатление от праздника.

Все знают, что кавалерам следует поухаживать за дамами — не только найти и подать пальто, но и помочь одеться. Но осуществить это получается не всегда. Уместно в процессе поиска одежды

своей дамы просто снимать висящие сверху пальто и передавать хозяйкам одежду. А другие мужчины пусть принимают пальто и помогают остальным дамам. Взяв нужную одежду — своей дамы и свою — мужчине следует отойти от вешалки, чтобы помочь одеться спутнице и одеться самому, а место «добровольного гардеробщика» может занять другой кавалер.

Самым идеальным будет доверить эту роль хозяину или другому живущему в доме мужчине. Он может подать пальто не только приглашенным парам, но и гостям, пришедшим без спутника, и пожилым гостям. Кстати, их принято обслуживать в первую очередь, особенно дам. Помощь хозяина понадобится и для того, чтобы поддержать одежду кавалеров, которые помогают одеться своим спутницам.

Если хозяйка праздника — одинокая женщина, она может попросить заняться раздачей верхней одежды кого-то из гостей-мужчин, разумеется, при его согласии. Дело хозяйки тепло и радужно попрощаться с гостями.

## МОИ ДРУЗЬЯ — ВРАГИ

Так сложилось, что друзья, с которыми я поддерживаю отношения со студенческих времен, плохо ладят с моими друзьями на работе.

Не знаю, почему так получилось, ведь я одна и та же, и люди мне нравятся определенного склада, но факт остается фактом. В марте мне исполнится 30 лет, и я хотела бы отметить эту круглую дату со всеми своими друзьями. Но не знаю, какие слова подобрать, чтобы примирить их. Очень уж не хочется устраивать два дня рождения.

**В**ы можете попробовать уговорить их забыть на время о вражде и пикировке ради Вашего праздника. Можете даже взять с каждого обещание вести себя корректно и прилично. Но если их поведение не будет искренним, а только из уважения к данному обещанию, вряд ли праздник получится радостным и веселым. К тому же, спиртные напитки у многих убивают тормоза и об обещании не ссориться наверняка кто-то забудет.

Если Вы хотите праздновать, а не играть роль миротворца, соберите компании своих друзей отдельно.

Действительно, странно, что похожие люди так рьяно враждуют. Попробуйте при случае вызвать каждого из своих друзей на откровенный разговор и все-таки выяснить, в чем причина этой неприязни.

Возможно, Вам удастся выяснить истинную причину конфликта и примирить всех друзей еще до дня рождения.





## НАЕДИНЕ

Мне 26 лет и я работаю в чудесном коллективе, где все сотрудники — люди доброжелательные, легкие, с хорошо развитым чувством юмора.

Вот уже полгода я замечаю, что ко мне равнодушен наш коллега — мужчина 46 лет, который два года назад развелся с женой, а его сын (я, кстати, хорошо его знаю) недавно женился и живет отдельно.

Мужчина, о котором я пишу, о своих чувствах не говорит, ни на какие отношения не намекает, шутит он со всеми нашими сотрудницами, но только меня одну называет «моя маленькая леди» и постоянно как бы меня опекает: в чем-то поможет разобраться, что-то посоветует, чем-то утешит, когда-то успокоит, а когда-то просто рассмешит...

Как вы думаете, может ли быть у него ко мне какой-то личный интерес?

**Ч**тобы понять другого человека, надо мысленно поставить себя на его место, чтобы ясно увидеть ситуацию, в какой он сейчас находится, а может быть и понять, что творится у него в душе.

А ситуация Вашего коллеги такова. После того, как он развелся с супругой и женил сына, он по сути остался совсем один. Человеку, который на протяжении многих лет постоянно заботился о своей семье, очень тяжело сейчас привыкнуть жить только ради себя и быть предоставленным самому себе. Он этого просто не умеет. Вот поэтому он проявляет заботу о Вас. Скорее всего, в Вас он видит просто ребенка, которому нужны его забота, помощь, советы, утешения. Очень хорошо, что он нашел приложение своих душевных сил и человека, нуждающегося в его заботе и принимающего ее, именно в Вас.

В данный момент Вы для него стали в какой-то степени «спасательным кругом», который помогает ему побороть тоску одиночества и вернуть себе привычное состояние заботы о ближнем.

Не придумывайте себе того, чего на самом деле нет. Но цените, что именно Вы сейчас помогаете хорошему человеку.

Когда у нас с мужем родился сын, мы решили дать ему все, что необходимо для гармоничного развития и раскрытия талантов. Мальчик отлично учился, занимался английским языком, шахматами, гимнастикой, плаванием, учился в художественной школе, в музыкальной, посещал театральную студию. Мы старались, чтобы у него все было не хуже, чем у других.

Нам хотелось, чтобы сын нашел себя в жизни, и делали для этого что могли.

Естественно, сами мы с мужем жили очень скромно, постоянно повторяя и себе, и сыну, что нам ничего не нужно, для нас главное, чтобы ребенок ни в чем не нуждался, а получал в жизни все, что ему нужно.

Сын вырос, получил два высших образования, открыл свое дело. У него

отличная семья, о которой он нежно заботится, никто в ней ни в чем не нуждается, и мы гордимся, что помогли сыну добиться всего, чего мы для него хотели...

Но вот только сейчас мы стали осознавать, что своей жизненной установкой мы навредили себе. Повторяя день и ночь, что нам с отцом ничего не нужно, мы так убедили в этом своего сыночка, что он вырос эгоистом. Сейчас, когда мы оба пенсионеры, ребенку в голову не приходит спросить: «А хватает ли вам, мои родные, вашей пенсии?». Сами мы ничего не просим — привыкли всю жизнь рассчитывать только на свои силы. Да вот беда — сил-то сейчас и не хватает, а сын — образованный, обеспеченный, самодостаточный — сам никогда помощи нам не предлагает.

Когда мы с мужем пересчитываем копейки, прикидывая, как дожить до следующей пенсии, то понимаем, что винить нам в нашем нищенском существовании некого. Мы сами воспитали ребенка, который думает только о своем благополучии. Что же нам теперь делать?

**З**ря вы так расстраиваетесь. Ведь сами пишете, что сын нежно заботится о своей семье, делает все для ее благополучия. Значит, не такой уж он эгоист.

А корни его отношения к своим детям находятся в его детстве. То есть, он делает все то же, что в свое время делали для него вы. Ведь в его подсознании давно и прочно поселилась уверенность в том, что для родителей главное — интересы ребенка, и та же установка действует для него сейчас по отношению к своим детям.

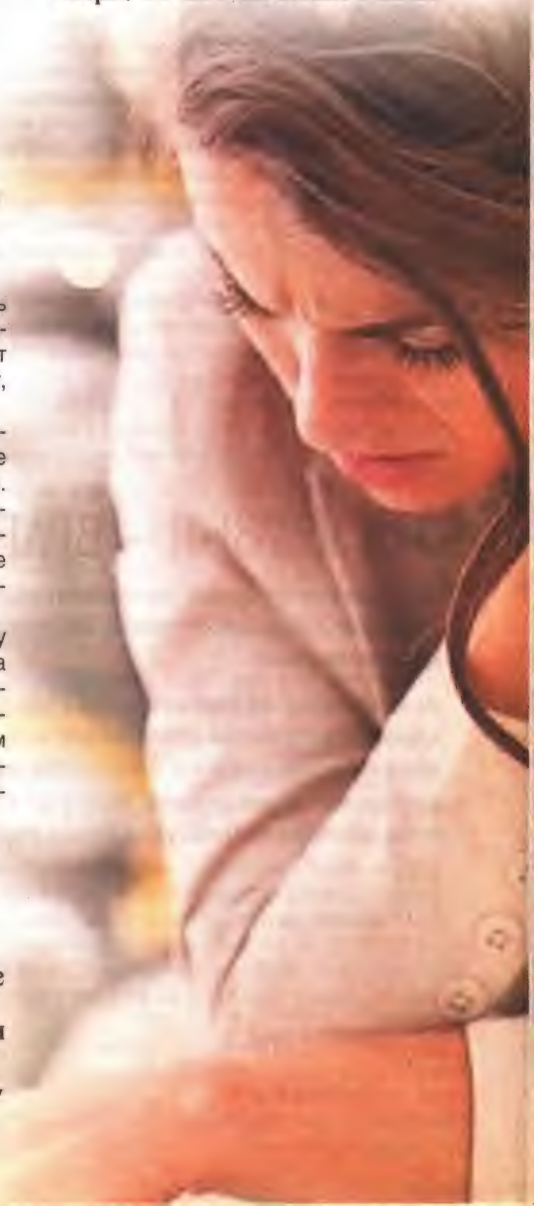
Не думайте, что он забыл вас, просто ему некогда задумываться, как вы живете на свою пенсию. Вы же, наверняка, не жалуетесь и ничего у сына не просите, а он за повседневными заботами сам предложить вам помощь просто забывает. Поговорите с сыном. В этом нет ничего зазорного. Он поймет вас и, скорее всего, будет рад помочь.

Я встречаюсь с парнем, который на три года старше. Я заканчиваю одиннадцатый класс, а он уже работает в автосервисе, который принадлежит его отцу и скоро будет принадлежать ему. У нас прекрасные отношения, мы любим друг друга и наши родители не возражают, чтобы мы сыграли свадьбу вскоре после выпускного бала. И все, казалось бы, прекрасно, но дело в том, что мой жених категорически возражает против того, чтобы я поступила после

школы в институт, продолжила учебу и получила высшее образование.

Он считает, что сам вполне способен сам содержать жену и семью с нашими будущими детьми. У него большие планы на будущее, вот только связаны они в основном с развитием бизнеса, а никак не с моей будущей карьерой. Получается, что всю жизнь должна буду сидеть дома, варить ему щи и обеспечивать уют. Я же считаю, что женщина должна быть полноправным членом общества, самодостаточной личностью и зарабатывать сама, а не выпрашивать у мужа деньги на колготки.

Мнения подруг разделились: одни говорят, что мне очень повезло и сейчас





стало модно замужней женщине нигде не работать, а жить в свое удовольствие — семью содержать должен мужчина. Другие, наоборот, считают, что женщина должна сама уметь зарабатывать, чтобы от мужчины не зависеть.

А что вы мне посоветуете?

**С**ейчас, когда ваши отношения с суженым находятся на самом пике, и он к Вам не только прислушивается, но и внимательно слушает, самое время расставить все точки над *i*. Как-нибудь, в доверительной беседе расскажите любимому о своей будущей профессии, карьере и перспективах, о которых Вы мечтаете. Возможно, Ваш жених сможет Вас понять и разделить Ваши планы.

Если он любит Вас, то должен уважать Ваши стремления и разделять Ваши мечты.

Сразу после окончания школы учиться в вузе Вам будет легче, да и вообще в молодости и память лучше, и сил больше... Надеюсь, Вы справитесь и с учебой, и с домашними делами.

А если молодой человек категорически будет против Вашего дальнейшего образования, это означает только то, что он не уверен в себе.

Во-первых, он боится, что во время учебы Вас будут окружать более достойные молодые люди, которые могут понравиться Вам и увлечь Вас.

Во-вторых, он не хочет выглядеть менее образованным и менее достойным, чем Вы.

А в-третьих, в наше время от измен и разводов не застрахован никто. А что будет, если Вы, послушавшись мужа, решите не продолжать учебу, а остаться «сидеть» дома. Поверьте, в такой жизни радости мало, и рано или поздно Ваш брак, не дай Бог, может распасться. И с чем Вы останетесь? Без образования, без профессии и с нереализованными возможностями. Это мы с Вами еще не обсуждаем ситуацию, когда Вы остаетесь с детьми, которых надо кормить, одевать, учить, развлекать — на алименты.

Подумайте хорошенько и не один раз, оцените ситуацию с родителями, которые от всей души желают Вам добра, и примите окончательное решение.

**Мы встречались с Павликом почти четыре года, мечтали, что когда-нибудь поженемся, у нас будет свой дом, семья, дети...**

Но все изменил Его Величество Случай (а может, Судьба). На дне рождения подруги я увидела парня, в которого влюбилась буквально с первого взгляда. То же самое говорит и он. Через месяц знакомства мы с Олегом подали заявление в загс, а еще через три месяца поженились.

С Павликом мне удалось поговорить

спокойно, и мы расстались без взаимной ненависти, пообещав друг другу, что останемся друзьями.

С тех пор прошло уже почти два года. С Олегом мы живем дружно, с его и моими родителями прекрасно ладим, но...

В последнее время Павлик все чаще стал встречаться мне в то время, когда я иду домой с работы, и часть пути мы проходим вместе. Конечно, при этом мы с ним разговариваем — у нас много общих знакомых, остались еще какие-то общие интересы...

Муж узнал о наших «прогулках» и устроил мне скандал. Я же не понимаю, в чем я виновата. Что такого неприличного или преступного в том, что я разговариваю на улице со старым знакомым? Ведь никаких чувств у нас с ним не осталось. Мы просто друзья. Как объяснить это мужу?

**П**режде чем пытаться объяснить что-то мужу, попробуйте поставить себя на его место и представить себе, что бы Вы почувствовали, если бы увидели, что Ваш любимый частенько прогуливается с бывшей возлюбленной и оживленно с ней беседует. Вам бы понравились такие прогулки? Вы бы промолчали или решились поговорить с мужем об этом? Конечно! И кто знает, в какой скандал могло бы вылиться Ваше желание разобщиться с ним?

Это ведь Вы можете ответственно заявлять, что никаких чувств у Вас к Павлику не осталось, а про него Вы не можете этого утверждать. Поэтому негодование супруга вполне объяснимо.

Если учесть, что Павлик встречается с Вами в одно и то же время, по дороге с работы, все чаще, вряд ли эти встречи можно назвать случайными. Да Вы и сами это понимаете, просто не хотите себе в этом признать.

О том, как ваши встречи-прогулки выглядят со стороны, Вы вообще не задумываетесь. А ведь это тень не только на Вашу репутацию. Но и репутацию мужа. Вы понимаете, что не правы? А теперь, если дорожите мужем и семьей, извинитесь и больше так не делайте. Например, разработайте другой маршрут возвращения с работы домой, чтобы даже случайно не встречаться с Павликом.

Когда я выходила замуж, то любила своего мужа так, что могла бы пойти за ним хоть на край света. Мы прожили вместе 15 лет, и все это время я была для него поддержкой и опорой: вылечила его от пристрастия к рюмке, помогала проявить силу воли, когда он решил вести здоровый и активный образ жизни. Мы с ним стали вегетарианцами, стали регулярно

посещать спортзал, бассейн, нашли друзей по интересам и ходили с ними в походы, много путешествовали...

Но с некоторых пор моего мужа как будто сглазили: он стал задерживаться после работы, придираться ко мне по любым мелочам, ворчать, скандалить и кричать на меня. А потом мне рассказали, что у него есть другая женщина. Я не поверила, решила поговорить с ним откровенно, и он признался, что любит другую и собирается к ней уйти, но не знает, как мне об этом сказать. А после этого разговора он собрал свои вещи и ушел. Получается, что я своим стремлением узнать правду ускорила наш разрыв.

Вскоре он подал на развод, но сразу нас не развели, а дали время подумать.

Теперь он приходит ко мне каждый день, говорит, что тоскует, не может себя простить, но и остаться со мной, сделав окончательный выбор, пока тоже не может, так как любит и меня, и ту женщину. Просит меня подождать, дать ему время... Мне очень плохо без него. Я не знаю, что делать. Помогите мне!

**М**уж сам дал Вам понять, что делать. Ждать! Его поступок только со стороны кажется легкомысленным, но совершил он его тогда, когда понял, что без той, второй женщины, жить не может. А оставшись с ней, не смог избавиться от чувства вины перед Вами, тем более, что из вашей совместной жизни ему вспоминалось очень много хорошего и правильного. Сейчас же он всем своим существом понимает, что поступает неправильно, и казнит и корит за это себя. Не думайте, что, уйдя к другой, он сразу забыл все, что вы пережили вместе с ним, и в их дом пришло счастье. Так не бывает. Мужчина, решивший бросить любимую в прошлом женщину и начать новую жизнь, берет на себя ответственность не только за себя, но и за Вас, и за женщину, которую он обнадежил решением уйти к ней. Ваш муж сейчас переживает сильный и при этом хронический стресс. Ему очень нелегко. И если он просит Вас не торопиться событиями, а просто ждать, то нужно ждать, пока он сам во всем разберется и примет окончательное решение. Единственный совет: не скандавьте, не плачьте, не закрывайте перед ним двери. А если он все-таки придет и попросит прощения, простите всей душой и никогда о том, что с вами случилось, не вспоминайте. Только в этом случае Вам удастся вернуть былое счастье.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

# С ПСИХОЛОГОМ





**Размер 46-54. Длина по спинке — 50 см.  
Размер регулируется только длиной пояса.**

## ЖИЛЕТ-ШАРФ

**Жилет-шарф, в котором вы отлично будете выглядеть в прохладные дни и в офисе, и в студенческой аудитории, и на прогулках по городу, — отличное решение.**

**Вязать его несложно. Достаточно связать прямоугольное полотно, сделать прорезы для пуговиц, пришить пояс. Воротник вывязывать не придется — он получится сам собой. А главное — такой жилет подойдет девушкам нескольких размеров.**

**Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.**

**Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 500 г; спицы № 3; игла для сшивания, 4 пуговицы Ø 3 см.**

### Узоры:

1. «Американская резинка». Для образца наберите 20 п. (количество, кратное 4, плюс 2 петли для симметрии, плюс 2 кромочные).

**1-й ряд:** 1 кром. петлю снимите, \* 2 лиц., 2 изн. \*, 2 лиц. кром.

**2-й ряд:** 1 кром, \* накид (для накида поднимите рабочую нить сверху сзади), провяжите 2 лиц., затем левой спицей подхватите накид и перекиньте его через 2 связанные петли \*. От \* до \* повторите до конца ряда, для симметрии провяжите еще 2 лиц., затем левой спицей так же подхватите накид и перекиньте его через 2 связанные петли, кром.

Обратите внимание, что при другой манере подхватывания накида рисунок меняется и становится не таким четким.

**3-й и все нечетные ряды** вяжите как 1-й, **все четные** — как 2-й до нужной длины.

2. «Платочная вязка» — все ряды вяжите лиц.

### Описание работы

Наберите на спицы 77 п. (6 п. для планки «платочная вязка», 70 п. для узора «американская резинка», 1 кром.)

На **схеме** выкройки стрелкой указано направление вязания (НВ). Со стороны передка на планке из платочной вязки через 5 см от начала вязания, а затем два раза через 10 см друг от друга, сделайте прорезные петли для пуговиц. Через 25 см от начала вязания начните вязать все полотно платочной вязкой. Свяжите 90 см и закончите вязание узором «американская резинка» — 25 см. Закройте все петли.

Отдельно свяжите платочной вязкой пояс. Для этого наберите на спицы 10 п. и свяжите полосу нужной длины. (Длина пояса равна окружности Вашей талии плюс 2 см на застежку.)

**Сборка:** найдите центр спинки и пришейте пояс на расстоянии 38 см (по 19 см с каждой стороны от центра спинки). Пришейте 3 пуговицы к левой стороне шарфа-жилета и 1 пуговицу к краю левой стороны пояса. Примерьте Вашу обновку, отвернув воротник.





# Размер 46-48. Длина по спинке — 70 см. ЖИЛЕТ С ПОПЕРЕЧНОЙ КОСОЙ

Жилет свободного силуэта с заниженной линией плеч и небольшой круглой горловиной связан простой платочной вязкой и украшен широкой поперечной косой. Платочная вязка придает жилету объем, а периодически окрашенная пряжа дает возможность носить жилет с одеждой разных цветов.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа периодического крашения (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г) — 400 г; спицы № 3; игла для сшивания.

## Узоры:

1. По схеме узор «Коса».
2. Платочная вязка.

## Описание работы

Жилет связан платочной вязкой в поперечном направлении. Вязание переда отличается от вязания спинки только глубиной горловины.

**Перед:** начните вязание с отрезка АБ. Наберите на спицы 80 п., распределите их следующим образом: кром., 30 п. — платочная вязка, 33 п. по схеме узора «Коса», 15 п. — платочная вязка, кром. Вяжите, прибавляя со стороны плеча (с конца, где набрано 15 п. для платочной вязки) по 1 п. в начале и в конце каждого ряда, чтобы за 30 рядов набрать дополнительно 30 п. Всего свяжите 9 см. Следующие 10 см вяжите без изменения количества петель.

Для горловины закройте 5

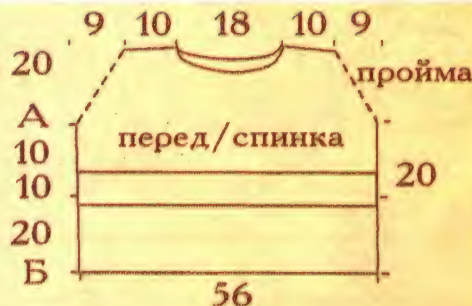
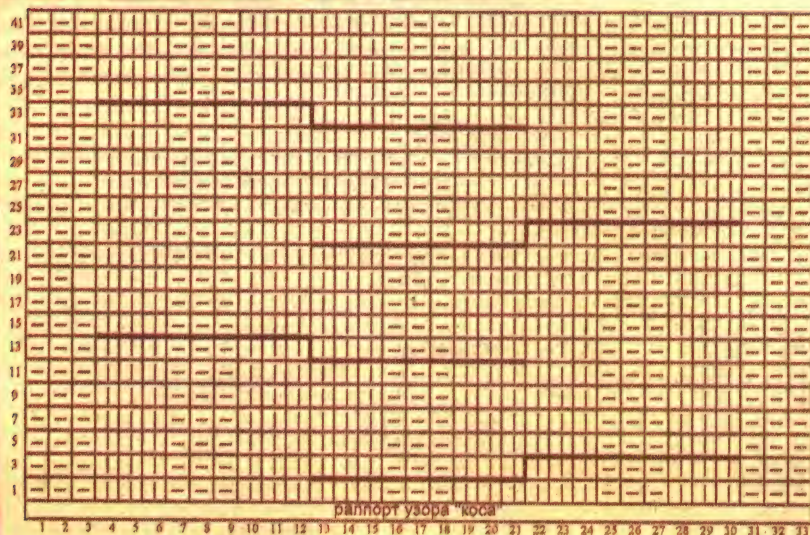
п., в следующих рядах убавляйте со стороны горловины по 1 п. в начале и в конце каждого ряда. Всего убавьте 12-13 п. До середины горловины переда вяжите без убавлений. От этой точки вяжите вторую половину переда симметрично первой.

**Спинка:** начните вязание с отрезка АБ. Наберите на спицы 80 п., распределите их следующим образом: кром., 30 п. — платочная вязка, 33 п. по схеме узора «Коса», 15 п. — платочная вязка, кром. Вяжите, прибавляя со стороны плеча (с конца, где набрано 15 п. платочной вязки) по 1 п. в начале и в конце каждого ряда, чтобы за 30 рядов набрать дополнительно 30 п. Всего свяжите 9 см. Следующие 10 см вяжите без изменения количества петель.

Для горловины закройте 2 п., в следующих рядах убавляйте со стороны горловины по 1 п. в начале и в конце каждого ряда. Всего убавьте 12-13 п. До середины горловины спинки вяжите без убавлений. От этой точки вяжите вторую половину спинки симметрично первой.

**Горловина:** шейте 1 плечо, наберите из края горловины петли и свяжите резинку 1х1.

**Сборка:** шейте второе плечо и боковые швы.



## Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля

— 3 лиц., 3 изн., 3 лиц., снять на вспом. спицу, оставить за работой, провязать 3 лиц., 3 изн., 3 лиц., затем провязать 3 лиц., 3 изн., 3 лиц. со вспом. спицы

— 3 лиц., 3 изн., снять на вспом. спицу, оставить перед работой, провязать 3 лиц., 3 изн., 3 лиц., затем провязать 3 лиц., 3 изн., 3 лиц. со вспом. спицы.





## САПОЖКИ, СВЯЗАННЫЕ КРЮЧКОМ

**Красиво, тепло, модно! Все эти качества сочетаются в вязаных сапожках! Они удобны для прогулок и для дома. Разница лишь в выборе подошвы. Для дома годится мягкая вязаная подошва, а для улицы ее необходимо выполнить из более прочного материала.**

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Размер любой. Высота сапожек 32 см.

**Вам потребуются:** пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 250 г; крючок № 2,5; готовая тонкая подошва.

Узоры:

1. По схемам I, II, III.

### Описание работы

Самый важный совет в вязании обуви — вяжите пару одновременно, то есть, связав несколько рядов левого сапожка, свяжите несколько рядов правого. И так от начала до конца. Это связано с тем, что в процессе вязания и примерок приходится вносить много корректировок, которые, даже если их записывать, могут искажаться при вязании.

**Подошва:** начните вязание сапожек с подошвы. Поставьте ногу на лист бумаги, обведите контур стопы карандашом. Вырежьте полученный результат, линии контура сделайте более ровными и плавными, приближая их к стандартной стельке. Измерьте длину стопы (например, у вас она = 24 см), найдите среднюю ширину стопы (например, 9 см). Вычтем 9 из 24 и получим 15. Наберите цепочку из в. п., равную 15 см, увеличьте количество петель, указанных на **схеме** как «средняя часть», до своего размера и свяжите по кругу подошву своего размера. С каждым рядом подошва будет увеличиваться в длину и ширину и недостающие 9 см в длину появятся за счет вязания по кругу.

Готовую подошву обвяжите 1 рядом ст. б/н. и далее вяжите по **схеме II**. Начало и конец ряда располагайте по центру пятки. Далее определите центр мыска и свяжите следующие 6 рядов по **схеме II**, убавляя ст. с/н. для подъема. На этом этапе вязания почаще примеряйте обувь, так как подъем ноги индивидуален. Регулируйте вязание подъема за счет убавления ст. с/н. (или, наоборот, вяжите ряд без убавления, если подъем у вас высокий). Также обратите внимание, что ст. с/н. вяжется только мысок и верхняя часть стопы, остальные петли в ряду — ст. б/н.

Следующие 20 см для голени свяжите ст. б/н. Продолжайте почаще примерять сапожки в процессе вязания и, если требуется, добавляйте петли для увеличения объема ноги. Не забывайте так же вязать второй сапожок.

Закончите вязание сапожек по **схеме III**.

**1-й ряд:** пышные столбики, **2-й ряд:** ст. б/н., повторить 1-й и 2-й ряды по **схеме III**. Закончите вязание одним рядом «рачьим шагом».

Обвяжите линию соединения подошвы и нижней части сапожек «рачьим шагом».

В верхней части сапожек (перед пышными столбиками) сделайте по кругу 1 ряд «кисточек».

**Шнурок:** свяжите цепочку из в. п. длиной не менее 170 см, по краям закрепите «кисточки» из той же пряжи. Найдите центр шнурка, укрепите его в верху задней части сапожка и обкрутите шнурок вокруг ноги 5-6 раз. Завяжите сбоку.

Для прогулок по твердой поверхности прикрепите плотную подошву к тонкой готовой подошве.

### Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н)
- † — столбик с накидом (ст. с/н)
- ⊕ — «пышный столбик»: 3 незавершенных ст. с/н. провязать вместе в одну петлю основания.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

Схема I

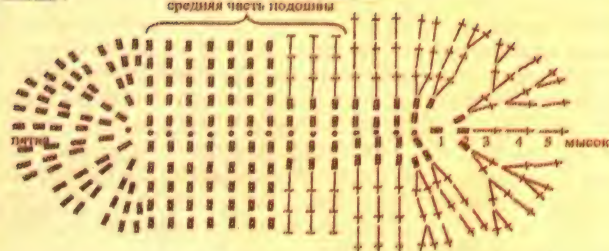


Схема II

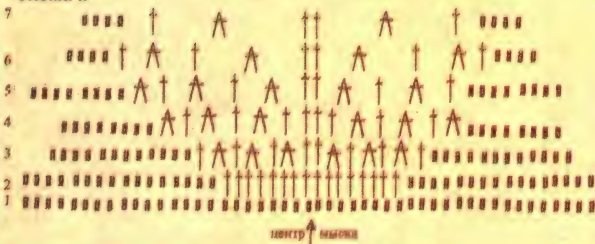


Схема III







## СУМКА С МЕХОВЫМИ ШАРИКАМИ

**З**абавная сумочка, украшенная меховыми помпонами, способна в один миг смягчить строгий деловой образ и поднять настроение! Приклейте помпоны на сумку с помощью клеевого пистолета и можете выводить новый аксессуар на прогулку!



## МЕХОВЫЕ РУКАВА

**Н**е правда ли, съемные рукава из полосатого искусственного меха выглядят очень эффектно? С их помощью вы сможете не только создать модный образ, но и согреться в прохладном офисе. Рукава крепятся на спинке крестообразными кожаными бретелями, а спереди — патями с пряжкой.



## ШАРФ-НАКИДКА

**П**орадуйте себя великолепным подарком в виде шарфа из мягкого трикотажа с прорезями для рук, украшенными стильными бантиками и меховой опушкой. Такой аксессуар станет украшением любого ансамбля!



## УКРАШАЕМ ЖАКЕТ

**С** помощью мехового воротника и застежки-клевант из кожаных цветов и паты с пряжкой обычный жакет из плотной костюмной ткани превращается... в дизайнерскую штучку!



## УЮТНАЯ СТОЛА

**М**одный и очень функциональный аксессуар хорошо сочетается с любой одеждой — повседневными и нарядными платьями, туниками, свитерами и даже верхней одеждой. А для его изготовления вам понадобится отрез искусственного меха, подкладочная ткань, кожаный ремень с пряжкой и час свободного времени.



## МЕХОВОЙ ШАРФ-ЖИЛЕТ

**Ш**ирокий меховой шарф можно превратить в жилет. Для этого всего лишь нужно пришить по бокам длинные кожаные паты и завязать по размеру.



## 34 Своими руками

Сколько удивительных вариантов использования трикотажа можно придумать и воплотить в жизнь своими руками! Почему бы, например, не соединить...

### СВИТЕР + ЖАКЕТ

**В**ставки из клетчатого твида повторяют элементы классического блейзера. Не забудьте про пуговицы на рукавах, они добавят модели реалистичности и придадут ей изюминку!

### СВИТЕР + ДЖИНСОВАЯ КУРТКА

**О**чень интересное сочетание свитера с высоким воротником и курточки из денима. Металлические пуговицы делают модель ярче и наряднее.

### СВИТЕР + БЕЛАЯ РУБАШКА

**О**чень эффектное сочетание черного и белого цветов и разных фактур — трикотажного полотна крупной вязки и тонкого хлопка. Стильная вещь!





## ВСЕГО ЛИШЬ КОЖАНЫЕ ШНУРКИ

Какие необычные и красивые украшения получаются из них!

● Чтобы сделать ожерелье с жемчужиной, следует пропустить через крупную жемчужную бусину отрезок проволоки, концы ее загнуть петельками, продернуть через петельки жесткие кожаные шнуры, соединить их концы и закрепить концевиками с застежкой.

● Для ожерелья с подвесками нужен один шнурок потолще, к которому вы прикрепите застежку, и один потоньше, который следует разрезать на 5 отрезков: два коротких, два чуть длиннее и один самый длинный. Для украшения можно использовать жемчужины или яркие бусины.

Захлестните тонкие шнуры через толстый петлями: в центре — самый длинный, с двух сторон от него — самые короткие, а потом шнуры средней длины. Наденьте на концы тонких шнурков бусины и закрепите их узлами.

● Толстый кожаный шнурок пропустите через жемчужину с крупным отверстием, закрепите ее в одном положении с помощью узлов. С одного конца шнура завяжите петлю, второй проденьте через бусину и закрепите ее узлом. Не забудьте, что бусина застежки должна легко проходить в петлю на другом конце шнура.



## С ВОСПОМИНАНИЕМ О МОРЕ

Если из отпуска вы привезли плоские морские камешки приблизительно одинакового размера, их можно использовать для изготовления стильного подсвечника.

**В**ам понадобится коробочка от диска, выкрашенная в темный цвет. Она будет основной подсвечника. Подберите камешки по размеру, попробуйте сложить их один на другой так, чтобы получились точки соприкосновения размером хотя бы с рублевую монету. Запомните порядок камней. Перманентным маркером нарисуйте на каждом из них любой простой геометрический рисунок, приклейте к коробочке суперклеем нижний камень, а затем склейте между собой остальные. Постарайтесь приклеить верхним самый плоский камень, тогда на него можно будет поставить чайную свечу. Если такого на оказалось, приклейте к камню свечу так, чтобы из емкости не вытекал воск.



## ОДИН ДЖЕМПЕР ИЗ НЕСКОЛЬКИХ

**Ч**тобы сшить джемпер в стиле бохо, вам не обойтись без оверлока. Для центральной вставки и рукавов вам потребуется джемпер, хорошо сочетающийся по цвету с основным. Полосы, составляющие нижнюю оборку, тоже желательно вырезать из трикотажа подходящих к общей гамме оттенков. Помните, что у добавляемых деталей следует сначала обработать оверлоком свободные края, а затем соединить их между собой или с основным джемпером с помощью оверлока.



## 36 Своими руками КОНФЕТНИЦА ИЗ ФЕТРА

**В**ырежьте из фетра круг диаметром 44 см. С помощью транспортира разделите окружность на 16 равных частей и надрежьте лепестки по наружному краю на глубину 8 см по направлению к центру. Отступив от края окружности и боковых краев по 1 см, проколите шилом или пробойником отверстия в каждом лепестке. Соберите конфетницу на красивую толстую нитку или шнурок так, чтобы половина лепестков ушла внутрь, а вторая половина осталась снаружи, соединяя их через один внахлест.

Вы можете использовать конфетницу не только по назначению. Очень удобно, например, складывать в нее наручные часы и украшения.



## ЧЕХЛЫ НА МЕБЕЛЬ

Современные обивочные материалы позволяют эксплуатировать мебель и без чехлов. Но многие хозяйки используют их для придания интерьеру особого колорита. Во-первых, текстиль всегда добавляет комнате уюта, какой-то законченности, а во-вторых, чехол на банкетку или столик может стать изюминкой или выгодным цветовым пятном в интерьере.

### ЧЕХОЛ С ОБОРКОЙ

Такие чехлы обычно шьют для банкеток. Скроите верх по размеру сиденья с небольшим припуском на швы. Измерьте периметр верхней части банкетки, выкроите полосу ткани такой длины и ширины, какие вам нужны. Пришейте к нижней стороне полосы оборку, сострочите боковой шов и пришейте верхнюю часть полосы к горизонтальной поверхности чехла.

Он должен плотно сидеть на банкетке. При желании можно отделать чехол кантом, пуговицами или пришить к нему кармашки для пультов, книг и журналов.

### ЧЕХОЛ-ЮБОЧКА

По этому же принципу шьется чехол-юбочка. Только вместо полосы ткани пришейте к верху, выкроенному по размеру столешницы, отдельные широкие полосы ткани длиной до пола и отделайте их кантом.





**Н**еобычно смотрится букет, собранный из детских носочков. Купите несколько пар носочков, цвет которых хотя бы приблизительно напоминает розы. Сверните носки трубочкой так, чтобы пятка носка немного торчала из «бутона». Вставьте в середину «розы» палочку для искусственных цветов или деревянную шпажку, закрепите ее тейп-лентой, добавьте листочки и тоже закрепите их лентой. Если вместо стебля вы используете шпажку, ее надо обмотать лентой. Когда вы все носочки превратите в «розочки», соберите из них букет, либо поставив в красивую коробочку, либо завернув в накрахмаленную льняную салфетку — как во флористическую бумагу.

*Подготовила Валентина ЖИЛИНА*



37





1

# ЖАКЕТЫ

**В холодное время года жакетов нужно много — хороших и разных, подходящих на все случаи жизни. Именно такие мы и предлагаем сегодня вашему вниманию.**

**1** Комбинированный двубортный жакет из клетчатой и однотонной шерсти с кулиской на талии, клапанами по бокам и кокеткой на спинке выглядит очень оригинально.

**2** Яркий и стильный жакет с декоративными контрастными кантами и отстрочкой, смещенной линией середины полочки, застежкой на «молнию» и накладными карманами с клапанами подчеркивает стройную фигуру.

**3** Комбинированный двойной жакет из однотонной и клетчатой ткани с пуговицами на рукавах, плечах и боковых линиях швов, благодаря которым верхнюю часть можно отстегнуть и превратить жакет в однотонный.

**4** Экстравагантный яркий жакет из клетчатой ткани с деталями из искусственного меха с анималистским принтом прекрасно подойдет как к джинсам, так и к строгой юбке.

**5** Однобортный жакет из ткани в мелкую клетку с широкими меховыми манжетами идеально смотрится с водолазкой с высоким воротом.

**6** Укороченный клетчатый жакет с застежкой на одну пуговицу, контрастным воротником и расходящимися закругленными полочками добавит изюминки вашему образу.

**7** Комбинированный жакет из клетчатой костюмной ткани и однотонного трикотажа представляет классику делового жакета в сочетании с комфортом и непринужденностью кардигана.

**8** Классический жакет приглушенного розового цвета с патами на рукавах, завязывающимися на банты, смягчит строгость официального дресс-кода.

2



3



4



5



6



7



8





1

2

3

4

# КОСТЮМЫ

**Костюмы и комплекты очень функциональны и прекрасно сочетаются с другими предметами одежды. Еще одна стильная парочка никогда не помешает в гардеробе.**

**1** Комплект из жакета с контрастной отстрочкой и поясом с пряжкой и укороченных расклешенных брюк будет прекрасно сочетаться с ботильонами и водолазкой.

**2** Брючный костюм из клетчатой ткани с жакетом необычного покроя, с застежкой на пуговицы, благодаря которой фасон жакета можно менять, и свободными комфортными брюками.

**3** Комплект из ткани в мелкую клетку из жакета с двой-

ными рядами на манжетах и укороченных брюк поднимет настроение в холодный, пасмурный день.

**4** Элегантный костюм с жакетом, декорированным бахромой, и прямыми брюками со стрелками сшит из мягкой ткани цвета верблюжьей шерсти.

**5** Костюм из жакета с шалевым воротником, необычной драпированной деталью и контрастным поясом и строгой юбки с подрезом и широким воланом выглядит про-

сто великолепно!

**6** Жакет с кокетливой пелеринкой и комфортные шортики представляют собой великолепный комплект из ткани в жизнерадостную желтую клетку, который наверняка оценят юные модницы.

**7** Жакет с баской и необычным покроем рукавов с расклешенными манжетами, вкупе со свободными укороченными брюками с широкими отворотами по нижнему краю составляет шикарный комплект для офиса и не только.

**8** Жакет с разноцветными декоративными заплатками и широкими манжетами с пуговицами выглядит очень необычно. Отличным дополне-

нием к нему станут джинсы, а также брюки или юбка, выполненные из той же ткани.

**9** Комбинированный комплект из костюмной и стеганой ткани выглядит необычно и стильно, а также добавляет непринужденности строгому деловому образу.

**10** Костюм из ткани в полосу с отстегивающимся жакетом по линии выше талии и брюками прямого покроя поможет изменить привычный образ.

Подготовила  
Марина ГРУЗДЕВА



5

6

7



9

10





# Мужчина вашей жизни РОМАН ОКОНЧЕН — ГАСНЕТ СВЕТ

Служебный роман — дело обыденное. Где же еще можно встретить свою любовь, если мы проводим на работе треть жизни? Однако, прежде чем решиться начать любовные отношения на работе, подумайте хорошенько. Не исключено, что они могут негативно отразиться на вашей репутации. Ведь как бы вы ни шифровались, чтобы не заметить романа в коллективе, остальные его сотрудники должны быть слепыми и глухими. А самое главное — рано или поздно роман закончится...

И как тогда работать в одной организации? Неужели придется уйти? А может быть, это как раз и надо сделать?

Но не будет ли ваше увольнение выглядеть признанием поражения?

Разрыв романтических отношений — это всегда стресс, удар по самолюбию и падение самооценки. Женщина обычно переживает разрыв долго и тяжело, даже если была его инициатором, такова наша природа.

А как быть, если вы вынуждены 8 часов находиться в близости от бывшего возлюбленного, видеть и слышать его, общаться и, возможно, даже быть свидетелем зарождения его нового романа?

## «ВЕДЬ ЖИЗНЬ КОНЧАЕТСЯ НЕ ЗАВТРА»

**П**ока служебный роман успешно развивается, вы получаете любовника, с которым видите каждый день на работе и иногда наедине.

И при этом теряете время, а то и жизнь, которая проходит мимо. Ведь время и на работе, и на досуге вы проводите только с ним. Родственники забыты, друзья заброшены, все силы и все время отдано служебному роману.

«Я привыкла, что утром мы с моим любимым встречаемся в офисе, пьем вместе кофе, обсуждаем новости, днем общаемся в курилке и за обедом, а вечер проводим вместе. Но потом в офис пришла работать молоденькая симпатичная сотрудница, мой мужчина стал на нее засматриваться, и я поняла, что нашим отношениям пришел конец. Сидеть дома и переживать наш разрыв я не могла и решила встретиться с подругой. Она пригласила меня с собой в тренажерный зал, а когда я просто сидела и смотрела, как девчонки доводят себя до из-

неможения, поняла, что как раз такие тренировки мне сейчас и нужны. Стала посещать спортзал вместе с подругой, познакомилась с ее друзьями. Мы стали вместе ходить в кафе, ездить за город, ходить друг к другу в гости и на одной из таких встреч я познакомилась с интересным молодым человеком. А главное, он работает не в нашей фирме. Как хорошо, что к этому времени я была свободна! Пока длился роман, моя жизнь проходила в двух измерениях: работа — любимый. Оказывается, за порогом офиса кипит жизнь!» Анна, 26.

## «ВСЕ РАВНО СЧАСТЛИВОЙ СТАНУ»

**К**онечно, роман на работе — это приятно: на службу вы идете как на праздник, у вас всегда есть о чем поговорить, а еще душу греет сознание, что скоро вас ждет романтическое свидание. Но однажды праздник заканчивается, и вы испытываете досаду. Часто единственное желание, которое возникает после разрыва — отомстить.

Вы можете действовать старым проверенным способом и испортить ему репутацию в коллективе. Но такое поведение не сделает вам чести, а бумерангом ударит по вашей репутации: во-первых, потому что вы были связаны с этим недостойным мужчиной, а во-вторых, мстить, распуская гадкие слухи — удел низких натур. Поэтому лучше найти другой способ отмщения.

Что может задеть его больше всего? Самодостаточность, признание ваших заслуг на работе и перспектива быть счастливой без него.

«После разрыва с возлюбленным, с которым мы работали в одной фирме, я переживала, плакала и никак не



могла сосредоточиться на работе. Но однажды вышла утром из дома, а вокруг — солнце, весна и красота! Люди торопятся на работу, много интересных симпатичных мужчин. Вот тогда я поняла, что выздоровела, что я свободный человек, могу идти куда хочу, разговаривать с кем хочу, о чем хочу. Впервые я шла на работу с радостью, не думая о том, что там сидит ОН. Придя в себя, я использовала освободившееся от романа время, чтобы подружиться с коллегами, которых сторонилась из-за их негативного отношения к моему бывшему, и для поиска новой работы. Всего лишь через год после нашего разрыва я стала успешной, ухоженной, знающей себе цену женщиной с новой работой и отличной зарплатой, а он работает все там же и пытается охмурить очередную смазливую девчонку из новеньких». Алиса, 28.

## «ВСЕ ВЫШЕ И ВЫШЕ, И ВЫШЕ...»

**О**н вас бросил? Тем хуже для него. А у вас теперь есть возможность нормально работать и добиться успехов в профессии. Вы можете взять на себя новые обязанности, это прибавит вам уважения в глазах начальства, которое больше не будет воспринимать вас только как пассию одного из сотрудников.

«Я когда мы расстались с моим коллегой, я изо всех сил старалась показывать полное равнодушие к нему и, чтобы избежать разговоров с коллегами, почти не выходила из своего кабинета, с головой погрузившись в работу. Моя работоспособность взлетела до небес, а начальник, видевший меня теперь только за компьютером, сначала повысил мне зарплату, а потом предложил новую должность. Я считаю, что разрыв личных отношений на работе пошел мне только на пользу». Ксения, 32.

## «А ЖИЗНЬ ХОРОШАЯ ТАКАЯ!»

**П**ока развивался ваш роман, вы приходили на работу явно не для того, чтобы выполнять свои обязанности, приобретать новые знания и умения, а скорее для того чтобы погрузиться в любовные переживания с головой, ожидая окончания





рабочего дня или хотя бы обеденного перерыва. Теперь, когда все позади, настало время реально оценить перспективы вашей работы и сменить ее, если потребуется, на более интересную, ведь на этой вас уже ничего не держит.

«**Э**то может показаться странным, но своими профессиональным успехам я во многом обязана разрыву с бывшим возлюбленным — сотрудником нашей фирмы. К сожалению, наш роман был достоянием общестественности, и когда он закончился, я решила, что отсиживать положенное время «с девяти до шести» глупо, надо что-то менять. Раньше единственным светлым пятном для меня на службе был он. Теперь меня здесь больше ничто не держало, я написала заявление об уходе и спустя некоторое время смогла найти такое место, о котором давно мечтала. А ведь если бы наши отношения не закончились, я бы так и сидела в ненавистном офисе, а возможность найти достойное место в жизни упустила. Наученная горьким опытом, теперь я не рассматриваю своих новых коллег-мужчин как романтические объекты. Оказалось, что и за пределами офиса легко можно найти интересных мужчин. Действительно интересных, с которыми можно говорить о чем угодно, а не только пересказывать служебные сплетни». Полина, 25.

## КАК ЛУЧШЕ ПОСТУПИТЬ

По статистике, только в 18% случаев служебный роман заканчивается законным браком. При этом более половины тех, кто пытался совместить работу и личную жизнь, признаются, что романтические отношения на работе очень мешали... работать. Так как же следует себя вести, когда служебный роман

## В РАЗГАРЕ

### НЕ АФИШИРУЙТЕ СВОИ ОТНОШЕНИЯ

**К**онспирация прежде всего. Она поможет вам избежать лишних разговоров



и сплетен о вашем романе. Постарайтесь если не отказаться совсем, то сведите до минимума общение на работе, только в пределах служебных обязанностей. Пусть ваши личные отношения начинаются и заканчиваются за стенами офиса. Заранее обговорите с возлюбленным правила поведения на работе и решите, что между вами допустимо, а что нет. Не выставляйте свои отношения напоказ. Не превращайте рабочую столовую в место обсуждения личной жизни и не выясняйте отношения по электронной почте. Любое публичное проявление чувств, которые должны оставаться только между мужчиной и женщиной, послужит лишь поводом для сплетен.

### НЕ ГНЕВИТЕ НАЧАЛЬСТВО

**Н**а работу люди приходят, чтобы работать. Не случайно большинство начальников хватается за голову, узнав, что среди подчиненных развивается служебный роман. Ведь это обязательно скажется на производительности всего коллектива. Вместо того, чтобы работать, служащие будут обсуждать подробности романа, разговаривающего на их глазах. Не хотите навлечь на себя гнев начальства? Старайтесь четко выполнять свои обязанности и следите, чтобы ваши действия не вызвали нареканий со стороны руководства. Тем более, что многие руководители почему-то склонны винить во всех проблемах, связанных со служебным романом, исключительно женщин.

## ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ

### КОНТРОЛИРУЙТЕ ЭМОЦИИ

**В**ам будет не стыдно смотреть в глаза коллегам, а в собственных глазах вы сможете даже вырасти, если усмирите гнев в своей душе. С грохотом хлопнуть дверью, со злостью швырять телефонную трубку, бормотать себе под нос проклятия и угрозы, рыдать в голос — все это дома, а не на работе.

### НЕ ДОПУСКАЙТЕ ЗЛОСЛОВЬЯ

**Г**оречь и обида часто заставляют бывших влюбленных говорить гадости друг о друге друзьям и знакомым. Но не в ситуации, когда друзья и коллеги общаются. Не злословьте и не распускайте сплетни о своем бывшем возлюбленном. Во что бы то ни стало сохраняйте деловые отношения. Вашему руководству меньше всего нужны нездоровые отно-

шения в коллективе, когда праздные рассуждения, пересуды и переливание из пустого в порожнее («он сказал», «она сказала») мешают работе всего коллектива. Соберите волю в кулак и молчите на работе. Вы можете критиковать своего бывшего возлюбленного как угодно, рассказывая о нем друзьям и знакомым, но только не тем, кто связан с вашей работой.

### НЕ ДЕМОНИСТРИРУЙТЕ ВРАЖДЕБНОСТЬ

**П**осле завершения романа на работе необходимо видеться с бывшим любовником каждый день — это самое тяжелое испытание. Но как бы больно ни было встречаться с ним во время перерыва, приносить ему бумаги на подпись, или, еще хуже, сидеть весь рабочий день в одном кабинете, постарайтесь отодвинуть на задний план свои чувства и ведите себя с достоинством.

### НЕ ОПУСКАЙТЕСЬ ДО МЕЛОЧНЫХ ИНТРИГ

**М**ногие женщины и в более зрелом возрасте используют подростковый прием, стараясь вызвать ревность у мужчины, с которым поссорились. Не надо флиртовать ни со всеми мужчинами подряд, ни с каким-то конкретным, только для того чтобы насолить бывшему. Подобная тактика неприемлема среди взрослых людей, особенно на работе. Окружающие прекрасно понимают, что лежит в основе этих игр.

**Жизнь невозможна без любви, и 20% работающих людей считают офисное пространство лучшим местом для завязывания отношений. Но был ли в вашей жизни служебный роман, или такого никогда не было, прежде чем начать романтические отношения на работе, хорошенько подумайте. Не все они заканчиваются неудачей, но большинство имеют негативные последствия. Лучше попытайтесь найти кандидата на место возлюбленного где-нибудь подальше от рабочего места. Это поможет вам избежать многих осложнений.**



Подготовила Мария ДРОНОВА





# Гороскоп

с 15 января по 15 февраля

Астролог-консультант Николай БУРД

**ОВЕН** С 15 по 20 января не стоит рисковать, пускаться в авантюры, много тратить, так как эти действия могут привести к неприятностям и финансовым потерям. После 20 числа вас ждут интересные встречи, поездки, появятся хорошие возможности для продвижения дел. В первой половине февраля в любви и семейных отношениях возможны некоторые проблемы, для решения которых потребуется время.

Неблагоприятные дни в январе: 20, 25, 29. В феврале: 2, 7, 11.

**ТЕЛЕЦ** С 15 по 29 января повышенная раздражительность будет вредить вам в общении с друзьями. Личная и семейная жизнь тоже будет сопряжена с испытаниями. Уделяйте больше внимания своим повседневным обязанностям и не старайтесь выяснять отношения. В первой половине февраля некоторое улучшение финансовой ситуации поднимет настроение и позволит разрешить личные проблемы.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 28. В феврале: 1, 5, 9.

**БЛИЗНЕЦЫ** Будьте осторожны, во второй половине января вы можете лишиться поддержки в рискованном положении. Профессиональные неприятности приведут к денежным затруднениям. В первой половине февраля вас ожидают новые возможности, а с ними и шансы на улучшение жизни. С 8-го по 12-е возможны проблемы с родственниками. Постарайтесь не раздражаться и больше внимания уделяйте близким людям.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 20, 26, 29. В феврале: 2, 8, 12.

**РАК** Во второй половине января и личная жизнь, и деловые отношения будут бурными и противоречивыми. Будьте предельно внимательны. Не фиксируйте внимание на обидах и не уходите от решения проблем. В начале февраля опасайтесь финансовых потерь. Не давайте денег в долг, не участвуйте в рискованных проектах, а подписывая, читайте документы. 9-14 февраля возможно ухудшение здоровья.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 23, 28. В феврале: 1, 5, 9, 14.

**ЛЕВ** Во второй половине января и первой половине февраля ваша повышенная требовательность и нетерпимость к чужим слабостям приведет к обострению отношений с окружающими. Влияние лунного затмения на ваше здоровье будет негативным. Вероятны сильная слабость, повышенная раздражительность, сосудистые кризы. Не перегружайте себя и не позволяйте эмоциям брать верх над рассудком.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 21, 26, 30. В феврале: 3, 8, 12.

**ДЕВА** С 15 по 20 января осторожно обращайтесь с электроприборами, возможны аварии, поломка бытовой техники, а также незапланированные расходы. В первой половине февраля больше времени уделяйте домашнему окружению и берегите здоровье: вероятны обострения хронических заболеваний, инфекции, простуды. Старайтесь не выяснять отношений, избегайте конфликтов в семье.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 31. В феврале: 4, 10, 15.

**ВЕСЫ** Во второй половине января можете получить интересное предложение не только в финансовом, но и в личном плане. Обстановка в последних числах месяца будет напряженной. Возможно столкновение с законом, конфликты в семье и на работе. Первая половина февраля может принести проблемы как материального, так и организационного плана. Личная жизнь окажется очень беспокойной.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 20, 26, 30. В феврале: 3, 7, 11.

**СКОРПИОН** Вторая половина января пройдет в заботе о близких, кто-то из родственников может огорчить вас своим нездоровьем. На работе придется сдерживать раздражение, возможны неожиданные проверки. Готовьтесь к ним заранее. В феврале будет не до романтики. Возможны ухудшение здоровья, проблемы с финансами, поэтому поездки и запланированные встречи лучше перенести на третью декаду месяца.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 24, 27, 31. В феврале: 4, 9, 14.

**СТРЕЛЕЦ** С 18 по 22 января будьте осторожны в делах и поездках, лучше перенесите планы на третью декаду января. В начале февраля проблемой номер один может стать любовь. Однако у вас найдутся силы и средства урегулировать отношения. В первой половине февраля ждите интересных новостей, которые могут не только внести коррективы в вашу жизнь, но и оказаться судьбоносными.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 25, 29. В феврале: 2, 6, 13.

**КОЗЕРОГ** Во второй половине января вас в основном будут занимать домашние дела. В конце месяца могут появиться сложности в финансовых вопросах. В первой половине февраля многие ваши планы и финансовая стабильность могут быть нарушены. Поэтому постарайтесь обезопасить себя, особенно это касается штрафов, налогов и крупных вложений. За всеми заботами не забывайте о собственном здоровье.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 24, 28. В феврале: 1, 5, 10, 14.

**ВОДОЛЕЙ** В январе вы будете преодолевать денежные трудности. Остерегайтесь бессистемности и поспешности в принятии решений. Удовольствие доставит общение с друзьями. К различным случайностям, которые будут осложнять вашу жизнь, относитесь философски: сегодня пусто, завтра густо. В феврале следите за здоровьем и не поддавайтесь хандре, чтобы не создать себе лишних проблем.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 25, 29. В феврале: 2, 6, 13.

**РЫБЫ** С 15 по 20 января на работе могут происходить перестановки, перераспределение средств и обязанностей. С 21 по 27 число ситуация станет спокойной, у вас появится время заняться собой. Первая половина февраля ожидается сложной. Возможно ухудшение здоровья, но чувство долга вынудит вас работать и выполнять свои обещания. Не паникуйте, за темной обязательно последует светлая полоса.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 28. В феврале: 1, 5, 10, 15.





Год Желтого Кабана (Свиньи) начнет свой отсчет с 5 февраля в 00:05 по московскому времени. Кабан — последний знак восточного гороскопа, и в нем собраны все достоинства и недостатки предыдущих знаков. По китайскому гороскопу желтый цвет олицетворяет стихию Земли. Поэтому год и называется годом Желтого Земляного Кабана или Свиньи. Энергии этого года будут способствовать развитию у людей практичности и основательности. Люди станут более трезво оценивать свои и чужие поступки, а в жизни чаще руководствоваться целесообразностью.

## ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ

### КРЫСА

(1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)

**Р**ожденные в год Крысы в этот год должны быть просто счастливы. Все у них сложится как нельзя лучше. Чтобы гармонично прожить 2019 год и достичь желаемых результатов, следует быть более терпимыми и милосердными. Можно смело планировать свое будущее, но планы пока на разглашать.

### КОТ (КРОЛИК)

(1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)

**Т**е, кто родился в год Кота, обретут новых друзей, а главное, будут чувствовать себя в полной безопасности. Многие будут получать даже при незначительных усилиях. Возможно установление контактов с иностранцами, прием гостей издалека и философские беседы за бокалом экзотического напитка.

### ЛОШАДЬ

(1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)

**Р**ожденные в год Лошади будут не просто довольны, а, возможно, счастливы. Благодаря опыту и знаниям смогут получить интересную работу.

Если только умерят свой эгоизм, пыл и необузданность, наладят распорядок дня, питание и гигиену. Тогда год принесет большую прибыль.

### ПЕТУХ

(1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)

**Г**од принесет новые знания и творческий подъем. Работы будет много, а взбираться по финансовому склону будет нелегко. Предстоят поездки, а наиболее удачные — в первой половине года. Осенью следует беречь деньги и имущество. А успех к родившимся в год Петуха придет в конце года.

### БУЙВОЛ (БЫК)

(1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)

**В** этом году тому, кто родился в год Быка, предстоит много работы, и груз этот будет не из легких, хотя год обещает быть удачным. Однако в трудную минуту его выручат друзья, а если он не будет хвататься за все дела сразу, то сможет порадоваться жизни и успехам своих детей.

### ДРАКОН

(1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024)

**Р**ожденные в год Дракона весь будущий год будут сверкать, как в огнях фейерверка. Преобразования как в личных делах, так и в работе принесут успех. Но, планируя в этом году важные дела, внимательно выбирайте союзников. И не тяните одеяло на себя, тогда удача придет обязательно.

### КОЗА

(1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)

**М**ногие родившиеся в год Козы будут довольны итогами года и общей прибылью. Присущие им артистизм, очарование, романтичность, капризность и переменчивость в этом году найдут удачное применение. И если от успеха не закружится голова, новое увлечение может привести к выгодному браку.

### СОБАКА

(1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)

**Р**одившимся в год Собаки придется позаботиться о своем здоровье, семье и семейном бюджете. Эти беспокойные и бескорыстные труженики никогда не останутся без поддержки, так как окружающие всегда готовы вознаградить их за труд и честность, оказав в трудную минуту искреннюю помощь.

### ТИГР

(1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)

**В**есьма благоприятный и результативный год, когда можно рискнуть всем и получить многое. Главное — сконцентрироваться на самой важной цели, подчинить себя дисциплине и ограничить себя в импульсивных поступках. Тогда и желанная цель, и социальный успех не за горами.

### ЗМЕЯ

(1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025)

**М**удрость и интуиция, присущие рожденным в год Змеи, помогут им завести новые полезные знакомства. А если они не будут навязывать свою помощь и опеку, то смогут сохранить хорошие партнерские отношения. Но, в общем, в этом году предстоит довольствоваться тем, что есть, и ждать блестящего будущего.

### ОБЕЗЬЯНА

(1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)

**Л**юбителям путешествий, родившимся в год Обезьяны, в этом году лучше сидеть дома, приобретать мебель, обустроить жилище. Тогда дом станет любимым местом для друзей и родных. Успех ждет их в сделках с недвижимостью весь год, а в личных делах — во второй его половине.

### КАБАН (СВИНЬЯ)

(1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)

**Р**ожденные в год Кабана будут не только удачливы в делах, но и счастливы в любви. Кто-то может неожиданно получить весьма крупную сумму денег. В личной жизни и в делах ожидаются перемены, но если не замахиваться на все дела сразу и не доверяться аферистам, все сложится удачно.

Астролог-консультант  
Николай БУРЯ







# КАМИН ДЛЯ МНОГОЭТАЖКИ

Жильцам многоэтажных домов тоже хочется иметь в своем жилище символ тепла и уюта — камин. И если раньше соорудить его в квартире было невозможно по техническим причинам, огромный выбор экокamins (биокаamins или камин на биотопливе) позволяет в наше время устроить камин не только в квартире, но даже на столе.

Биокамин — это прибор, работающий на этиловом спирте со специальными добавками, которые при сгорании разлагаются на углекислый газ и воду, не оставляют копоти и сажи, не выделяют в помещение ядовитые вещества. Экокамин дает настоящее пламя, но при этом не требует дымохода.

Живой огонь всегда создает опасность пожара, поэтому для безопасной эксплуатации горелка биокамина снабжена заслонкой, которая позволяет регулировать высоту пламени и скорость сгорания биотоплива. С ее помощью можно в считанные секунды потушить огонь. К биокамину есть только одно требование: его надо устанавливать в хорошо проветриваемом помещении.

Биокамин — это еще и акцент в интерьере. Купив горелку и топливо, вы можете оформить камин по своему усмотрению — в соответствии с вашим интерьером: традиционный с каминной полкой и керамическими дровами или камин в стиле хай-тек. Расположить экокамин можно у стены, на стене, установить на полу или на столе, повесить в любом удобном месте. Выбор за вами, мы предлагаем варианты, а вы можете выбрать такой, какой подойдет к вашему интерьеру больше всего.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА









Любая женщина знает, что работать с мужчинами — одно удовольствие.

Они не льстят, не сплетничают, не завидуют, не наущничают, не интригуют и даже не учат жить... И вообще, на работе они ведут себя по-джентльменски.

Но лишь до тех пор, пока не видят в вас конкурента.

А если поймут, что вы пытаетесь занять их место на служебной лестнице, мужчины не постесняются использовать весь арсенал психологических и массу других приемов, чтобы «выдавить» вас из коллектива.

Если вы недавно работаете в таком коллективе или только собираетесь влиться в него, ответьте на вопросы нашего теста, чтобы узнать, готовы ли вы вступить «в борьбу за выживание» с мужчинами и есть ли у вас шансы достичь каких-либо карьерных высот.

Тест

## В МУЖСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

### 1. Если коллега назовет вас в присутствии посторонних «милочка», вы:

- Ответите ему: «Да, дорогой» — А.
- Не обратите внимания или сделаете вид, что не расслышали, и промолчите, но придумаете, как ему ответить в следующий раз — Б.
- Выскажете ему свое негодование и при всех потребуете, чтобы впредь он к вам обращался по имени-отчеству — В.

### 2. Начальник посылает в командировку, с которой у вас были связаны свои планы, не вас, а вашего коллегу-мужчину, как бы не желая отрывать вас от семьи. Вы:

- Обратитесь к нему с просьбой согласовывать такие решения с вами — А.
- Примете ситуацию как проявление заботы о вашем семейном благополучии — Б.
- Устроите громкий скандал — В.

### 3. Без вашего ведома коллеги-мужчины с первого числа сократили объем вашей работы. Вы:

- Потребуете общего собрания для обсуждения причин такого решения — А.
- Молча порадуетесь, что работать придется не так напряженно — Б.
- Пойдете к начальнику и пожалуетесь ему на самоуправство коллег — В.

### 4. Ваш начальник постоянно просит вас об услугах, которые не входят в круг ваших обязанностей (пригласить кого-то, позвонить кому-то, приготовить и сервировать кофе для него и его посетителей и т. п.). Вы:

- Передаете его просьбы в форме заданий руководства тем, кто за это отвечает — А.
- Выполняете просьбы безропотно и

безукоризненно — Б.

- Отказываетесь их исполнять, объясняя, что это не входит в ваши обязанности — В.

### 5. Один из сотрудников начинает с вами заигрывать прямо на рабочем месте. Вы:

- Намекнете ему, что на работе его поведение просто смешно. Вот после работы — другое дело — А.
- Вступите в его игру. Почему бы немного не развлечься? — Б.
- Громко и при всех поставите его на место — В.

### 6. Вы случайно узнаете, что сотрудник, претендующий на ту же должность, что и вы, скрывает от вас важную информацию и распоряжения начальства. Вы:

- Прямо говорите ему, что вы все знаете — А.





- Спокойно делаете свое дело, не обращая внимания на интриги — Б.
- Думаете, как бы отомстить ему в том же духе — В.

## 7. Ваш коллега демонстративно не обращает внимания на ваше мнение по важному вопросу. Вы:

- Потребуете аргументировать его мнение — А.
- Решите в следующий раз проигнорировать его мнение — Б.
- Поднимете этот вопрос в присутствии остальных коллег — В.

## 8. Вы получили очень серьезное задание и слышите от мужчины-коллеги: «Странно, что такое ответственное дело доверили именно вам». Вы:

- Притворитесь, что не слышали этих слов — А.
- Конечно, обидитесь — Б.
- В ответ заметите: «А вы здесь видите кого-то, кто может справиться?» — В.

## 9. Один из ваших сотрудников постоянно намекает, что для такой ответственной работы вы слишком молоды. Вы:

- Скажете ему, что для этой работы важны опыт и навыки, а не возраст — А.
- Слушаете эти глупые намеки молча — Б.
- Просите его раз и навсегда прекратить такие «выступления» — В.

## 10. Вы получили первое важное задание и сомневаетесь, что сможете с ним справиться. Вы:

- Не дрогнув, беретесь за него, изо всех сил стараясь выполнить — А.
- Не хотите показать свою некомпетентность и решаете сразу отказаться — Б.
- Беретесь, постоянно жалуясь на сложность задания — В.

## Половина и больше ответов А:

Вы целеустремленный человек. Умеете постоять за себя, но при этом не подчеркиваете свои слабости и не стараетесь вылезти вперед за счет других, а при любой возможности демонстрируете свой профессионализм, даже когда не совсем в нем уверены. Хорошо владея собой в любой ситуации, вы не допускаете, чтобы за вас принимали решения.

Вы сможете не только прижиться в мужском коллективе, но и продвинуться по карьерной лестнице, обойдя коллег-мужчин.

## Половина и больше ответов Б:

Не только сделать карьеру, но и выжить в мужском коллективе Вам будет непросто. Для успешной работы вам необходимы постоянные эмоциональные стимулы и поддержка, а не демонстрация силы, давление, колкости и даже грубость, принятые у мужчин.

Все это выбивает вас из колеи, потому что вы все принимаете близко к сердцу и в конце концов будете вынуждены отказаться от своей цели.

Чтобы научиться выживать в мужском коллективе, вам надо поверить в свои силы и спокойно реагировать на обидные действия сослуживцев.

## Половина и больше ответов В:

Вам будет трудно работать в любом коллективе — вы способны создать проблему и скандал по любому поводу и без него. Вам не хватает уравновешенности и трезвого взгляда на события, происходящие вокруг.

Вами легко манипулировать: достаточно довести вас до белого каления — а это нетрудно, так как вы видите в центре мира не интересы дела, а собственную личность. Чтобы добиться успеха, вам необходимо научиться контролировать свои чувства и не поддаваться на провокации.

## Всех ответов примерно поровну:

То, что вы умеете вести себя по-разному в разных ситуациях, делает вас почти неуязвимой. Но для того чтобы достигнуть своих целей, вам не хватает последовательности. Изучив коллектив, в котором вам придется трудиться, выберите свою линию поведения, именно ту, которая, по вашему мнению, будет способствовать не только успешной работе, но и продвижению по служебной лестнице.



# ПЕРВАЯ В МИРЕ

**Софья Ковалевская — женщина-профессор, преподаватель европейского университета, член-корреспондент Академии наук, автор многих научных открытий. И всего этого она добилась впервые в мире.**

**А еще в ее судьбе удивительно сплелись литература, мистика и точный математический анализ.**

## ПРОГРЕССИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

**В** канун 1850 года в семье начальника московского арсенала, артиллерийского генерала Корвин-Круковского ждали второго ребенка (первенцем была дочка Анечка). Молились, чтобы Бог дал сына, готовили приданое для мальчика, долго выбирали ему имя. Родилась девочка, смуглая, яркоглазая, похожая на прабабку-цыганку, которая, если верить семейным преданиям, всегда гадала точно. Новорожденную, не задумываясь, окрестили Софией — «мудрой». Оказалось, обозначили судьбу.

Вскоре генерал подал в отставку, и семейство переехало в Витебскую губернию, в родовое имение Палибино. Как и положено в дворянских семьях, девочкам наняли учителей. И вот тут-то младшая, оправдывая свое имя, проявила недюжинные способности в «мужской» науке — математике.

В начале 60-х годов Корвин-Круковские переехали в Петербург. Подростки умницы-дочки взахлеб читали толстые научно-популярные и литературные журналы, увлекались новейшими демократическими теориями устройства общества и женской эмансипации, обо всем имели свои «прогрессивные» суждения.

## СТРАННЫЙ ЖЕНИХ

**Т**он задавала старшая, Анна. Она же написала повесть и отправила в журнал «Эпоха». Неожиданно один из двух издателей этого журнала похвалил повесть и принял ее к публикации. Завязалась переписка. Родители, случайно обнаружив письма незнакомому мужчине, навели справки: 44 года, известный писатель, был приговорен к смертной казни, отбывал каторгу, страдает припадками. Конечно, пришли в смуту. Но, чтобы соблюсти приличия, пригласили литератора

в гости, строго наказав домочадцам: наедине с ним Анну не оставлять. Так в генеральском доме появился странноватый человек с оригинальными взглядами и стал в нем частым гостем. Звали этого человека Федор Михайлович Достоевский. Пятнадцатилетняя Соня, очарованная значительностью личности, тайно, совсем по-детски, влюбилась в него. А Достоевский сделал предложение красавице Анне. Случайно подслушав объяснение, младшая в отчаянии записала в дневнике: «Ну и пусть ее любит, пусть на ней женится... Всем хорошо... только мне одной...» А когда сестра отказала, очень обрадовалась.

Меньше чем через год после этой истории Федор Михайлович женился. На Анне. Только не на Корвин-Круковской, а на Сниткиной. И известил об этом своих несостоявшихся родственников. А в написанном чуть позже, в 1868 году, романе «Идиот» странный человек князь Мышкин попросит руки генеральской дочери Аглаи. Правда, в романе сестер будет не две, а три.

## ПО СТОПАМ ВЕРЫ ПАВЛОВНЫ

**Н**о на этом в судьбе сестер Корвин-Круковских не заканчиваются переплетения действительности с художественным вымыслом. У каждой из них были свои планы на жизнь: Анна мечтала о революции и демократии, Софья грезилась наукой. А родители подыскивали им выгодные партии для замужества и ни о каких «бредовых идеях» слышать не хотели.

Чтобы освободиться от родительской опеки, в 1868 году Аня и Сонечка, следуя примеру Веры Павловны, героини романа Чернышевского «Что делать?», решили фиктивно выйти замуж. Выбор пал на знакомого профессора. Выслушав сестер, молодой ученый не удивился (Чернышевского в ту пору читали все), но от «делового» предложения отка-

зался, считая, что даже фиктивный брак будет мешать его служению науке. Девушек это не остановило, и вскоре они нашли другую кандидатуру, ничуть не хуже: зоолог, палеонтолог, путешественник, юрист, корреспондент «Санкт-Петербургских ведомостей», побывавший в отряде Гарибальди. Владимир Онуфриевич Ковалевский (так звали «жениха») выбрал для «спасения» Софью. Вскоре они обвенчались, и молодая жена сразу же поступила на естественно-математическое отделение педагогических курсов при Мариинской женской гимназии, тайком от родителей посещала лекции Сеченова, брала уроки высшей математики у известного педагога Страннолюбского, познакомилась со знаменитым математиком Чебышевым и через полтора года сдала экзамен на аттестат зрелости. Для России XIX века — это вершина женского образования.

## УЧИТЬСЯ В ЕВРОПЕ

**Н**о не для Ковалевской. И она решает продолжить обучение за границей, выбрав Гейдельбергский университет. Но даже в просвещенной Европе стать слушательницей университета для женщины — проблема. И, чтобы наверняка выдержать вступительные экзамены, в октябре 1870 года Софья Васильевна едет в Берлин и берет уроки у светила европейской математики Вейерштрассе. Именитый учитель был поражен способностями русской ученицы. Увлеченные занятиями, они зачастую забывали о времени, и тогда преданный муж был вынужден напоминать об окончании урока стуком в дверь профессорского кабинета и фразой «экипаж для госпожи Ковалевской подан».

Вообще, в глазах обывателей Ковалевские были странной парой. Ему для счастья было достаточно интересной книги и стакана чая. Она, по воспоминаниям современников, кроме науки «была до такой степени непрактичной, что все мелкие заботы жизни казались ей невыносимыми», «она не могла са-



ма купить себе платье, не могла смотреть за своими вещами, не могла найти дороги в городе».

Уроки с Вейерштрассе не прошли даром, и после ряда проволочек ее все-таки приняли в университет Гейдельберга, вернее — не могли не принять: так великолепно она была подготовлена. В юной Ковалевской было столько напора, энергии, столько стремления максимально полно прожить каждую секунду своей жизни, столько внутренней свободы!.. Весной 1871 года, Софья, узнав, что сестра Анна — участница Парижской коммуны, отправилась в Париж, чтобы ухаживать за ранеными коммунарами. При этом она полностью осваивает университетский курс и пишет работу, за которую в начале 1874 года уже Геттингенский университет присваивает ей степень «доктора философии по математике и магистра изящных искусств с наивысшей похвалой».

Работа называлась «К теории дифференциальных уравнений в частных производных». Позднее выяснилось, что на эту тему раньше Софьи Васильевны написал исследование французский ученый Коши, но Ковалевская открыла случаи, которые ему были неизвестны. С тех пор «теорема Коши-Ковалевской» входит во все учебники по математическому анализу.

## ЕДИНСТВЕННАЯ И НЕПОВТОРИМАЯ

**И**так, она первая и единственная в мире женщина — доктор наук. А ей всего 24 года, и впереди блестящие перспективы. Именно в этот момент Владимир Онуфриевич, человек увлекающийся, бросает палеонтологию и решает стать русским капиталистом: ново, перспективно, очень по-европейски. И теперь для Софьи Васильевны пришло время поддерживать «свою половину». Дело было не в том, что жена решила последовать за мужем. Эмансипированная госпожа Ковалевская была убеждена, что в их «партнерских отношениях» каждый должен не только брать, но и отдавать. К тому же очень хотелось искупаться в лучах славы на родине. Восхищение и признание она, конечно же, получила. О женщине-ученом писали все газеты, ее приглашали в модные салоны, литературные кружки, узнавали в театрах. Но слава славой, а по российским законам преподавать она могла только арифметику, да и то в женской гимназии. Это после дифференциальных-то уравнений!

И деятельная Ковалевская находит другие занятия, которые захватывают ее целиком: пишет театральные рецензии, научные обозрения, сотрудничает с газетой «Новое время», помогает мужу в книгоиздательском бизнесе.

## ОТ СУДЬБЫ НЕ СПАСТИ

**П**оследнее, правда, делает с тяжелым сердцем. Почему? Ей снятся вещие сны, по которым выходит, что увлечение коммерцией (а именно, строительство) может привести Владимира Онуфриевича к гибели. И поэто-

му, «чтобы перетянуть одеяло на себя» и отвлечь мужа от строительных идей, Софья активно занимается книгоиздательством.

Так проходит несколько лет. В 1877 году Ковалевская вынуждена расстаться с «Новым временем»: из либеральной газета превратилась в реакционную. А на десятом году «фиктивного» брака в 1878-м у Ковалевских рождается дочь. В 1881 году после убийства Александра II к убежденной нигилистке и демократке приходит горькое прозрение. Ей тяжело находиться в России, и она вместе с дочерью уезжает в Берлин. Без нее книгоиздательский бизнес разваливается. Чтобы поправить дела, Владимир Онуфриевич все-таки берется за строительство, окончательно разоряется и в 1883 году кончает жизнь самоубийством.

## ВТОРАЯ ВОЛНА СЛАВЫ

**П**охоронив мужа, Ковалевская принимает приглашение Стокгольмского университета занять должность приват-доцента, 30 января 1884 года блестяще читает первую лекцию, а уже в июне ее назначают «ординарным профессором» сроком на пять лет. С этого момента начинается вторая волна ее всемирной славы. Но Ковалевская не могла удовлетвориться одним делом. Она писала статьи в серьезный математический журнал: «Я всю мою жизнь не могла решить: к чему у меня больше склонности — к математике или к литературе». В 1884 году вышла ее повесть «Нигилистка», в 1887 — драма «Борьба за счастье», в 1890 — семейная хроника «Воспоминания детства». При этом Софья Васильевна продолжала заниматься научными исследованиями. А к высшей математике прибавились физика и астрономия. За работу «О вращении твердого тела вокруг неподвижной точки» в 1888 году Парижская академия присудила Ковалевской премию Бордена. Открытие было значительным: до сих пор в решении этой задачи четыре алгебраических интеграла существуют лишь в трех классических случаях: Эйлера, Лагранжа и Ковалевской.

Воодушевленная успехом, Софья Васильевна решила продолжить исследования на ту же тему. И за продолжение получила премию короля Освальда II Шведской академии наук.

## НАУКА ИЛИ ЛЮБОВЬ?

**А**как же любовь? Неужели ее совсем не было в жизни великой женщины? Была и любовь, бурная, яркая. Ее избранник — тоже профессор и тоже — вот парадокс! — Ковалевский. Имя, правда, другое — Максим Максимович. Колоритнейшая фигура: эмигрант, был знаком с Марксом, чем-то даже походил на него. «Старый казак, победивший турок, но побежденный жиром», — в шутку говаривала Софья. Планируя будущую совместную жизнь, Максим Максимович поставил возлюбленной только одно условие: навсегда бросить науку. В этом требовании было не только уязвленное самолюбие менее успешного мужчины, Ковалевский II всерьез беспокоился о здоровье Софьи Ва-

сильевны, работавшей сутки напролет. А та не могла жить без науки. И все кончилось. «Моя слава лишила меня обыкновенного женского счастья... Я могла бы больше дать любимому человеку, чем многие женщины, почему же любят самых незначительных женщин?» — запишет Ковалевская в дневнике в минуты отчаяния и одиночества.

## УЙТИ В ЗЕНИТЕ СЛАВЫ...

**В**ершиной признания ее авторитета в научном мире стал 1889 год. Софью Ковалевскую избрали членом-корреспондентом физико-математического отделения Российской академии наук. В начале 1890 года умер академик Буяновский, и она поехала в Россию с тайной надеждой занять его место. Но когда Ковалевская попыталась просто пройти на заседание академии как ее член-корреспондент (имела на это право), ей категорично ответили, что «пребывание женщин на таких заседаниях не в обычаях академии». После такого оскорбления Софья Васильевна решила навсегда покинуть родину. Путь в Стокгольм лежал через Данию, а там свирепствовала оспа. Ковалевская поехала в поезд, но из-за проблем с транспортом ей пришлось добираться в открытом экипаже. Простыла, началось воспаление легких, и 29 января 1891 года Софья Ковалевская умерла. Ей только что исполнился 41 год.

По обычным меркам это очень ранняя смерть. Сколько еще успела бы сделать эта великая женщина, прожила она дольше? Но Софья Ковалевская жила так, как хотела, ставила перед собой почти недостижимые цели и добивалась их, стала знаменитой на весь мир, получила все мыслимые для ученого и немислимые для женщины XIX века награды и степени, испытала радость творчества, больших открытий и взаимную любовь. В браке была равноправным партнером, уважаемой и ценимой преданным мужем. Много ли женщин, проживших долгую жизнь, могут похвастаться и этим?





# 52 Мужчина в вашей жизни МАЛЕНЬКОЕ государство

Все вступающие в брак хотят прожить в любви и согласии всю жизнь и быть счастливыми. Но неумолимая статистика свидетельствует: из 100 браков распадаются 70. Значит, супруги в них так и не смогли найти свои ключи от счастья. А те семьи, которые живут счастливо, смогли, причем каждая семья нашла свой секрет. Если вас это интересует, ознакомьтесь с ними. И попробуйте воплотить в жизнь какие-то из них, скорее всего, они сработают и в вашей семье.

## ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЮБВИ

У нас двое сыновей — 9 и 5 лет, и не смотря на то, что мы ощущаем себя единым целым, нам с мужем очень важно иногда побыть только вдвоем. Тогда мы устраиваем с ним романтический ужин. Укладываем детей спать, накрываем стол, обязательно с красивой скатертью, свечами, столовыми приборами и хорошим вином. Напрягаемся, как будто идем в ресторан, тихо-нечко включаем музыку, иногда танцуем. Однажды старший сын увидел нас за этим ужином, удивленно посмотрел и спросил: «Вы что, уже день влюбленных отмечаете?» Ангелина, 35.

Хотя бы два раза в месяц мы стараемся провести вечер вне дома. Иногда ходим в кафе или в пивбар, чтобы пообщаться с друзьями и обязательно ходим вдвоем в ресторан, когда родители берут к себе детей на выходящей. А летом выкраиваем недельку из отпуска, чтобы отдохнуть только вдвоем. Проводим ее по-разному: можем уехать на турбазу, но чаще берем палатку и уходим в поход, чтобы побыть наедине с природой и друг с другом. Светлана, 31.



С появлением в семье детей трудно найти время только для двоих, но нужно. Проявите инициативу, выкроите хоть немного времени и проведите его вдвоем с мужем. Даже малая толика любовной романтики никогда не бывает лишней.

## ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ

Мне очень не нравятся все эти «зайки» и «пупсики», я называю

своего мужа по имени. Правда, я придумала уже с десяток разных вариантов его имени, включая перевод на иностранные языки. Ему нравится. Это наш с ним секретный код. Он нас объединяет, обособляя от остальных. А у мужа есть прозвища для меня, и мне они тоже нравятся. Мария, 27.

Мы редко называем друг друга по имени, только на людях, а в семье у каждого есть прозвища, которые мы придумываем друг другу. Ксения, 26.

Многим такие уменьшительно-ласкательные прозвища могут показаться детским лепетом. Но психологи утверждают, что они-то как раз и свидетельствуют о здоровых отношениях супругов. Они переносят нас в детство, где мы были счастливы. И в наше сумасшедшее время такие прозвища позволяют почувствовать себя защищенными и нужными близкому человеку.

## А ПОГОВОРИТЬ?

Раз в месяц мы обязательно ходим на один день в поход на природу. Летом — на велосипедах, зимой — на лыжах. Уже традицией стала остановка в красивом месте, чтобы перекусить, выпить кофе, полюбоваться природой и... поговорить. Почему-то на природе разговоры получаются особенно откровенными и помогают нам найти решение наших проблем. Виктория, 28.

Больше всего нам нравится «разговор на подушках». Это значит, что перед сном мы поворачиваемся друг к другу и начинаем обсуждать все что угодно: работу, события за день, планы.



ны на отпуск, поведение и учебу сына. Темы могут быть разными. Но разговоры в постели получаются особенными: мы рядом, вместе и обо всем говорим откровенно. Ольга, 32.

Все семейные проблемы можно успешно решать через обсуждение. Если удерживать себя от обвинительного тона и вести конструктивный разговор, у вас будет гораздо меньше шансов услышать когда-нибудь от своей второй половины страшное «не люблю». Ведь порой любовь просто терется под прессом накопленных обид, проблем и недосказанности. Не доводите ситуацию до такого состояния, когда менять что-то будет слишком сложно и поздно. Разговаривайте.

## ПРИЯТНАЯ НЕОЖИДАННОСТЬ

Мы обожаем делать друг другу сюрпризы. Например, я могу найти в косметичке записку: «Не крась губы, я собираюсь тебя поцеловать, уходя на работу». Если я вижу какую-нибудь мелочь, которая, знаю, будет приятна для мужа, я обязательно куплю ее и положу так, чтобы он нашел ее в неожиданном месте. Он часто присылает мне на работу цветы. Вроде бы, все это мелочи. Но они всегда напоминают, что мы не перестаем думать друг о друге. Юлия, 26.

Приятные сюрпризы даже просто от знакомых людей несут нам хорошее настроение и вызывают ответное чувство благодарности. Это всегда завуалированное признание в том, что о вас помнят, к вам хорошо относятся. А сюрпризы от любимого придают будням особую радость.

## ПОТОМУ ЧТО ЛЮБЛЮ

За спиной у каждого из нас был неудачный брак, и когда мы решили жить вместе, то сразу договорились, что все в нашей жизни будет не потому, что мы живем вместе, что мы семья, а потому что нам хорошо вместе, что нам нравится и хочется делать друг другу приятное.

Я буду стараться готовить



вкусную еду не потому, что я жена и должна кормить семью, а потому, что мне хочется радовать домашних вкуснятиной.

А муж будет делать уборку в доме не потому,



му, что он должен мне помогать, а потому, что я не люблю убирать. Оказалось, что жить, стараясь «чтобы им понравилось», гораздо приятнее, чем жить по принципу «так надо». Алена, 38.

Стать счастливыми супругами гораздо проще и легче, когда каждый член семьи живет, внося посильный вклад в общее дело, не подсчитывая, кто и сколько усилий приложил, и не предъявляя супругу запределных требований.

## И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ

Все знают, что беда не приходит одна. Наши отношения с мужем сильно разладились, я даже подумывала о разводе, а потом неприятности посыпались как из рога изобилия: у мужа на работе началась реорганизация с сокращением штатов, сын играл в хоккей и сломал ногу, заболела свекровь, у моей сестры были проблемные роды, ребенка выписали, а ее положили в больницу, и это не считая мелочей.

Но надо отдать должное мужу: он посадил меня перед собой и сказал: «Я собираюсь разгрести все эти неприятности, ты со мной?» Когда я ответила согласием, он выложил мне стройную программу действий и четкое расписание, кто, что и когда делает. Да, это потребовало от нас напряжения всех сил, но мы победили. И это преодоление дало нам возможность ощутить такое чувство локтя, взаимодействия, что мы стали понимать друг друга без слов, с одного взгляда, и почувствовали, что мы одна команда. Теперь все проблемы мы решаем, применяя тактику «мозгового штурма», а планы обсуждаем всей семьей. Мы знаем, что справимся с лю-

бым делом, и ничто нас не разлучит. Наталья, 35.

Всем хотелось бы жить без проблем. Но так не бывает. А их совместное решение и преодоление сплачивает семью как ничто другое и дает счастье полного единения. Главное, не откладывать решение в долгий ящик в надежде, что проблема рассосется сама собой.

## «И КАЖДЫЙ РАЗ НАВЕК ПРОЩАЙТЕСЬ...»

Мы с мужем оба знаем, что в любой момент можем расстаться. На наших глазах распалось много семей наших друзей, на первый взгляд дружных и благополучных. В этом мире все так быстро! Никто не знает, как сложится наша жизнь. Наверное, поэтому мы каждый день, расставаясь даже ненадолго, хорошенько прощаемся. Как будто можем больше не увидеться. Когда этот обычный закрепился, у меня совершенно пропало желание придирается к мужу по пустякам. Полина, 29.

Когда мы действительно любим, то готовы для любимого терпеть, меняться, прощать, бесконечно совершенствоваться. Тот факт, что мы все еще вместе, воспринимается нами как подарок судьбы.

## БРАК С ТРАДИЦИЯМИ

Наша лучшая семейная традиция — субботний завтрак. Тот, кто просыпается раньше, идет в соседнюю пекарню за булочками с шоколадом, а потом варит кофе. В субботу можно никуда не торопиться, спокойно позавтракать, поговорить о том, на что не хватило времени в течение недели. Обычно мы обсуждаем планы на выходные и следующую неделю. Татьяна, 26.

Приятные слова: «С добрым утром!», «Желаю удачи!», «Пусть тебе сегодня повезет!», «Я рада, что у тебя сегодня хорошее настроение», — давно стали традицией в нашей семье. И это не просто дань вежливости, с этими словами идет добрый посыл.

Если вдруг муж забывает пожелать мне с утра счастливого пути, я обяза-



тельно попадаю в

пробку и опаздываю на работу. Ольга, 30.

В каждой семье рано или поздно наступает кризис отношений — выраженный в той или иной степени. И тот, кто, почувствовав наступление кризиса, найдет способ ненавязчиво украсить семейную жизнь милыми придумками: это может быть приятное путешествие, небольшой сюрприз, семейный праздник — сумеет скрепить семью, а подготовка к праздникам и зарождение новых традиций сплотят семью еще больше и сделают ваши отношения интереснее и разнообразнее.

Каждая семья — это отдельное государство, у которого своя форма правления, особые жизненные уклады и традиции. Важно, чтобы все ее «граждане» были задействованы в домашних событиях. Это придает действиям особый смысл, дает почувствовать уникальность, неповторимость семьи. А лучше отмечать не только дни рождения и общие праздники, а придумать собственные поводы для праздников с сюрпризами, подарками и семейными ужинами.

Статистика констатирует, что в разных странах большинство официально зарегистрированных пар расстаются, прожив совместно не более 5 лет. А инициаторами около 80% разводов становятся жены. При этом половина мужчин женится второй раз, а 70% разведенных женщин остаются одиночками. Но самое удивительное, что, по результатам опросов, всего 5% мужчин и 9% женщин не жалеют о своем выборе и чувствуют себя счастливыми в семье. И только 5 семей из 114 000 живут счастливо. Остальные 113 995 пар, пребывая на одной территории, тихо ненавидят друг друга или испытывают к супругам полное равнодушие. Так может, стоит прислушаться к тем, кто сумел найти рецепт семейного счастья?

### Вот их простые советы.

- Старайтесь любое домашнее занятие превратить в увлекательное для обоих дело. Уборка, приготовление ужина, украшение елки — все это сближает.
- Не стесняйтесь чаще обниматься, целоваться, проявлять тактильное внимание. Пусть это будет таким же обязательным ритуалом, как утренний кофе или просмотр новостей по вечерам.
- Открыв рот, чтобы сказать своей половине что-то нелицеприятное, остановитесь на мгновение и замените резкие, неуважительные слова на ласковые. А может, вообще лучше промолчать...
- Разнообразьте досуг новыми впечатлениями, получайте новые навыки и эмоции.
- Придумайте свою семейную традицию.
- Превратите стандартный вопрос «Как прошел день?» в увлекательную беседу, чтобы «подышать воздухом партнера».
- Время от времени объявляйте «декаду без критики в адрес мужа» или «месячник без повышенного тона».



Мне 83 года. Когда мой внук не работал, а только еще искал работу, мне подсказали, что можно оформить в соцзащите пособие на уход внука за мной, мы так и сделали. Мне стала приходить ежемесячная доплата. Потом внук официально устроился на работу, а мне вдруг предъявили иск о взыскании неосновательно полученных денежных средств за период, когда он устроился на работу. Правомерно ли это?

**С**огласно Правилам осуществления ежемесячных компенсационных выплат неработающим трудоспособным лицам, осуществляющим уход за инвалидами I группы (за исключением инвалидов с детства I группы), а также за престарелыми, по заключению лечебного учреждения, нуждающимися в постоянном постороннем уходе либо достигшим возраста 80 лет, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 04.06.2007 № 343, компенсационная выплата осуществляется только неработающим лицам.

Согласно подпункту «д» пункта 9 указанных Правил, «выполнение лицом, осуществляющим уход, оплачиваемой работы» является основанием прекращения осуществления компенсационной выплаты. И в силу пункта 11 Правил прекращение осуществления компенсационной выплаты производится с 1-го числа месяца, следующего за месяцем, в котором наступили обстоятельства, являющиеся основанием для прекращения выплаты.

Кроме того, в соответствии с пунктом 10 Правил, лицо, осуществляющее уход, обязано в течение 5 дней известить орган, осуществляющий выплату пенсии, о наступлении обстоятельств, влекущих за собой прекращение компенсационной выплаты. Извещение о наступлении указанных обстоятельств может быть представлено в форме электронного документа с использованием федеральной

государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)».

Таким образом, поскольку наступили обстоятельства, влекущие за собой прекращение компенсационной выплаты (внук начал выполнять оплачиваемую работу), прекращение выплаты и требования о взыскании этой выплаты за период после трудоустройства Вашего внука правомерны.

**Моя дочь ухаживала за сыном-инвалидом. Потом он умер. Имеет ли она право на досрочную пенсию по старости? Пока разбирались в Пенсионном фонде, ей уже исполнилось 55 года, каковы последствия?**

**С**огласно пункту 1 части 1 статьи 32 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях», страховая пенсия по старости назначается одному из родителей инвалидов с детства, воспитавшему их до достижения ими возраста 8 лет: мужчинам, достигшим возраста 55 лет, женщинам, достигшим возраста 50 лет, если они имеют страховой стаж, соответственно, не менее 20 и 15 лет.

Таким образом, Ваша дочь имеет право на досрочную пенсию в случае, если она воспитывала ребенка до достижения им 8 лет и имеет необходимый страховой стаж.

Обращение за пенсией после возникновения права на нее влечет применение увеличивающих коэффициентов. Согласно приложениям к Федеральному закону «О страховых пенсиях» в 55 лет, то есть, по прошествии 60 месяцев с момента возникновения права на досрочную страховую пенсию, индивидуальный пенсионный коэффициент должен быть увеличен на коэффициент, равный 1,45, а фиксированная выплата — на коэффициент, равный 1,36.

**Документы о зарплате за работу в советский период невозможно получить, поскольку предприятие, где дочь получала наибольшую заработную плату, не сдало бухгалтерские документы в архив при ликвидации. У дочери остался партийный билет, в котором содержатся сведения о зарплате, с которой взимались партийные взносы. Пенсионный фонд отказал ей в принятии партийного билета в качестве документа, подтверждающего размер зарплаты. Правомерно ли это?**

**В** подпункте 8 пункта 28 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 11.12.2012 № 30 «О практике рассмотрения судами дел, связанных с реализацией прав граждан на трудовые пенсии» указано, что документами, подтверждающими размер заработной платы, могут быть лицевые счета, платежные ведомости и иные первичные бухгалтерские документы, а также другие документы, на основании которых можно сделать вывод об индивидуальном характере заработка.

Согласно разъяснению Министерства труда и социального развития Российской Федерации и Пенсионного фонда Российской Федерации, данному в Письме от 27 ноября 2001 года, при установлении пенсии, в том случае, если невозможно документально подтвердить среднемесячный заработок в связи с утратой работодателем первичных документов о зарплате, могут быть представлены документы, косвенно подтверждающие фактический заработок работника на данном конкретном предприятии, в том числе документы, из которых можно сделать вывод об индивидуальном характере заработка работника.

Если у Вашей дочери имеется справка о том, что в архиве того региона, где находилось предприятие, на котором она работала, отсутствуют документы этого предприятия, тогда она вправе поставить вопрос об учете сведений, содержащихся в партийном билете, для перерасчета размера пенсии.

При наличии отказа Пенсионного фонда РФ в перерасчете пенсии на основании сведений, содержащихся в партийном билете, Ваша дочь вправе обратиться в суд с требованием обязать Пенсионный фонд РФ произвести такой перерасчет.

*На вопросы отвечала  
Наталья РОМАНОВСКАЯ — кандидат  
юридических наук, адвокат  
Воронежской областной  
коллегии адвокатов*





# На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

На Крещение принято покупать в церкви свечи, брать освященную воду, а дом свой (квартиру) очищать от всего негативного, что скопилось в нем за год. Как положено это делать по-православному?

**В** любой особо чтимый Церковью день совершается Божественная Литургия для того чтобы православные христиане, причастившись Святых Христовых Тайн, тем самым очистили себя от грехов, которые мешают человеку жить с Богом. Праздник Крещения Господня усиливается еще и тем, что освящается Великая Святница — Крещенская вода, которая имеет особые целебные свойства, поэтому ее принято хранить у себя дома целый год, и в день принесения ее домой необходимо окропить свое жилище, если есть, приусадебный участок и т. д. При этом нужно помнить, что если не будет в нашей жизни соединения с Богом через вышесказанное, то и не будет никакой помощи от Бога, так как в первую очередь любая святница свята для Бога.

Если у человека два имени: одно по метрикам и по паспорту, а другое ему дано при крещении, какое имя называть при благословении, венчании, при поминании о здравии и упокоении, при отпевании во время похорон?

**В** церкви на всех богослужениях принято помянуть человека тем именем, которое дано ему при Крещении.

Я слышала, что молодых венчать можно только через три года после того, как они официально зарегистрируют свой брак в загсе. Так ли это?

**К**онечно, это не так. Изначально Богом устроено так, чтобы каким-то образом поддерживать человека в особо ответственных жизненных делах, при принятии решений и т. д. Для этого установлены самим Богом Таинства, через которые Господь дает возможность человеку со

Своей помощью принимать то единственное правильное решение, которое даст ему возможность беспрепятственно жить дальше. Создание семьи — основное условие Бога при создании человека как своего образа и подобия, поэтому семья существует не только для того, чтобы родить ребенка, но и для того, чтобы научиться правильно относиться к членам своей семьи. В этом и будет заключаться исполнение церковного закона, патриотизма, любви к Богу, к своим ближним и к своей стране. И все это должно послужить ярким примером для детей, которые воспитываются в семье. С учетом того, что воплотить в реальность это очень сложно, в Церкви принято брать благословение в первую очередь у Бога, а также у своих родителей. Поэтому венчание — неотъемлемая часть всей свадьбы, которое необходимо совершить сразу после регистрации брака в загсе.

Говорят, что по православному уставу новорожденного младенца должен крестить один человек: девочку — женщина, мальчика — мужчина. Действительно ли это так?

**Д**ействительно, не так. При совершении Таинства Крещения необходимо иметь и крестного, и крестную, православно-го вероисповедания и ведущих благочестивый образ жизни, так как ответственность за духовно-нравственное воспитание ребенка лежит полностью на крестных родителях. Но есть определенные случаи-исключения:

когда крестят в больнице, в доме ребенка, то есть вне Церкви, и нет возможности ребенку приставить обоих крестных, тогда восприимчиком может быть любой человек одного пола с ребенком (если крестят мальчика — мужчина, если девочку — женщина).

Но, повторю, это — исключение.

В доме покойного свечи должны стоять до сорока дней. Можно ли заменить их лампадой?

**П**ервые сорок дней после смерти принято сугубо помянуть и молиться об усопшем ежедневно. И если такая молитва совершается среди ваших родственников, то необходимо установить не только свечи. Нужно установить стол, застелить его чистой скатертью, на стол поставить большую икону Спасителя или Пресвятой Богородицы, перед ней установить свечи или лампаду — без разницы. И на этом столе расположить книгу, которая называется «Псалтирь», ее и необходимо читать, помяная усопшего. Если молитва не совершается, свечи можете не возжигать.

В разных городах и селах мне приходилось присутствовать на похоронах при отпевании. Заметила, что маленькая иконка была положена поверх покрывала покойника — в районе рук. В других местах иконка лежала в гробу возле головы, а в иных местах ее просто не было.

Как же делать правильно?



**П**ри погребении иконы должна лежать у человека на груди, выше скрещенных рук, в которых покойный должен держать разрешительную молитву и крест, с которым он пойдет на поклон к Богу. Для того чтобы при прощании с усопшим люди прикладывались к этой иконе, свидетельствуя Богу о том, что они желают и просят, чтобы человек находился с Богом в Царствии Небесном.

Почему нам, духовно неграмотным или малограмотным, не подсказывают в церкви, как поступить в тех или иных случаях, чтобы наши поступки не противоречили церковным правилам, а соглашаются делать по-мирскому?

**Н**епонятно, о чем идет речь. Если человек, приходя в храм, хочет посоветоваться со священником, как ему правильно поступить в той или иной ситуации, необходимо договориться с ним заблаговременно о личной встрече, так как любая служба направлена на совместную молитву и ни в коем случае не на обсуждение различных вопросов.

## Православный календарь на февраль

(новый и старый стиль)

- 6 февраля / 24 января — Блж. Ксении Петербургской
- 9 / 27 — Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста
- 10 / 28 — Поминование всех усопших, пострадавших в годину го-  
нений за веру Христову
- 15 / 2 февраля — Сретение Господа нашего Иисуса Христа
- 21 / 8 — Отдание праздника Сретения Господня
- 25 / 12 — Иверской иконы Божией Матери.



# НА ВТОРОЙ СРОК

Любовь – штука непростая, а брак – и того хлеще! Далеко не всем удастся сохранить и первое, и второе. Однако бывает так, что после развода бывшие супруги вновь решают стать мужем и женой, что и произошло с этими звездными парами...

## МЕЛАНИ ГРИФФИТ И ДОН ДЖОНСОН



Эту пару и сейчас считают одной из самых красивых в Голливуде. Их «служебный роман» начался на съемочной площадке в 1971 году. Нежные чувства быстро переросли в серьезные отношения, и уже через полгода влюбленные объявили о своей помолвке. Однако в статусе жениха и невесты актеры жили еще пять лет, пока официально не узаконили свои отношения. Брачный союз не выдержал испытаний и развалился уже через семь месяцев.

Бывшие супруги не общались почти двенадцать лет, прежде чем попробовали начать все сначала. Второй раз оказался более успешным, и у них родилась дочь Дакота.

Но пару лет спустя супруги вновь решили расстаться.

## ЖАН-КЛОД ВАН ДАММ И ГЛЭДИС ПОРТУГЕЗ

Крутой парень, мастер боевых искусств, Жан Клод Ван Дамм женился целых пять раз, при этом два из них – на одной и той же женщине, спортсменке Глэдис Португез. Их знакомство состоялось в далеких восьмидесятых, когда Глэдис уже была знаменитой чемпионкой по бодибилдингу, а Жан-Клод только начинал сниматься в кино. Они поженились в 1987 году и успели родить двоих детей, но спустя пять лет решили расстаться. В разводе бывшие супруги прожили почти девять лет, после чего в прессе поползли слухи о том, что Ван Дамм и Португез снова вместе. Действительно, парочка вновь заключила брачный союз, и самое интересное, что они до сих пор вместе.



## ЭМИНЕМ И КИМБЕРЛИ ЭНН СКОТТ



Знаменитый рэпер и его одноклассница Кимберли Энн были влюблены еще с юного возраста – ему было пятнадцать, а ей – всего тринадцать лет. Первая любовь оказалась довольно прочной, они долго встречались, а потом стали жить вместе. Официальное подтверждение своего союза они получили лишь после десяти лет совместной жизни, а еще через пять лет у них родилась дочь Хейли. Возможно, пара так и продолжала бы жить в гражданском браке, но когда Эминем стал набирать популярность, и ему предстоял первый большой гастрольный тур, Кимберли забеспокоилась, решила обезопасить отношения и повела своего гражданского мужа под венец. Но ее желание удержать мужа на коротком поводке не увенчалось успехом, и через некоторое время бурной рэперской жизни певец решил уйти из семьи. Через пять лет, когда Эминем нагулялся вдоволь, они вновь решили жить вместе и поженились вновь, выбрав для этого знаменательную дату – пятидесятителетие их первого свидания. К сожалению, их второй брак оказался очень коротким, длиной всего в сорок один день.



## ПАМЕЛА АНДЕРСОН И РИК САЛОМОН



**С**амая яркая и знаменитая «спасательница Малибу» познакомилась со своим будущим супругом не совсем обычным образом. Они сидели за одним столом в казино и играли в рулетку. В тот вечер Памеле категорически не везло и она проиграла своему сопернику Рiku Саломону 250 тысяч долларов. Чтобы не расставаться со столь крупной суммой, Памела согласилась на свидание с Риком, предложившем ей такой «бартер». Это свидание стало началом бурного романа, и вскоре пара связала себя узами брака. Однако с началом семейной жизни страсти поутихли, и через несколько месяцев супруги развелись. Целых семь лет каждый из них жил своей жизнью, но затем обиды забылись и они поженились во второй раз. Сейчас они опять в разводе, но, кто знает, вдруг судьба опять сведет их вместе?

## 3 ПИНК И КЭРИ ХАРТ

Знаменитая певица и ее супруг познакомились на съемках очередного хитового клипа. Их роман развивался очень стремительно, они быстро узаконили свои отношения, однако уже через пару лет их союз распался. Побыв свободными людьми около года, пара неожиданно для всех воссоединилась, вновь объявив о своей помолвке и скором бракосочетании. Пинк признавалась, что сама выступила инициатором второго брака, сделав предложение своему бывшему супругу, которое он не мог отвергнуть. Их повторный союз продлился опять два года, после чего супруги подали на развод, назвав его причиной некие «непримиримые разногласия». Однако парочка не стала доводить развод до конца, взяв паузу, которая привела к очередному воссоединению спустя почти год.



## САЛЬМА ХАЙЕК И ФРАНСУА-АНРИ ПИНО



**Э**та семейная пара несколько выбивается из ряда предыдущих, потому что, в отличие от них, знаменитая актриса и французский предприниматель сыграли целых три свадьбы, и при этом ни разу не развелись! Их знакомство состоялось в 2006 году, когда им было уже за сорок. Спустя год у них родилась дочь Валентина, а еще через два года они оформили свои отношения, сыграв шикарную свадьбу в Париже. Однако этого им показалось недостаточно и через несколько месяцев они повторно вступили в брак, на этот раз устроив свадьбу в Венеции. После этого супруги успокоились на целых девять лет, но потом актрисе пришла идея вновь обновить клятвы верности, и они сыграли третью свадьбу — на одном из гавайских пляжей, в присутствии множества гостей и собственной одиннадцатилетней дочери. Их троекратный брак может стать отличным примером для подражания!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



# ПРЕКРАСНЫЕ СЕСТРЫ КАЗЮЧИЦ: АННА — АЛЕША И ТАТЬЯНА — ГЛЕБ

Они родились в 1983-м и в 1986-м.

**У**ЗИ для беременных тогда еще не практиковалось, а родители Ани и Тани в обоих случаях ждали мальчика: первого сына хотели назвать Алешей, а второго (уж наверняка!) — Глебом. Мама по профессии врач-терапевт, но ни по каким признакам не определила, что у нее будут не мальчики, а девочки.

Уж очень ей хотелось сыновей, похожих на мужа — красивого, талантливого актера Юрия Казючица (может, кто-то помнит его в главной роли фильма «Люди на болоте»). К сожалению, он рано ушел из жизни — в 34 года, буквально сгорел за три месяца от рака костного мозга, к которому привело буквально фатальное стечение обстоятельств: выступление в Чернобыле перед ликвидаторами аварии, затем ушиб позвоночника при падении с декорации на репетиции «Гамлета», а сразу после этого ему пришлось целый день в холодном загородном доме помогать другу монтировать электропроводку. Закончив работу, они пошли по холодной майской воде неводом ловить рыбу...

Когда врачи поставили страшный диагноз, Юрию его не озвучили, сказали, что это радикулит, а жена стала оформлять документы для лечения в Германии, но смерть опередила...

Семья скоростийно лишилась любимого мужа и отца, обожавшего своих девочек. Тогда дочкам было 10 и 7 лет, и их родители на-

кануне обвенчались — в день десятилетия совместной жизни.

Они познакомились в школьном драмкружке в Норильске.

Юрий Казючиц уже тогда играл все главные роли, а в старших классах даже вел передачу на местном телевидении. Потому не удивительно, что, уехав в Москву, сразу поступил в Щукинское театральное училище, после окончания которого работал в Театре на Малой Бронной у Анатолия Эфроса.

Но так как получить квартиру в столице в ближайшем будущем ему не светило, Юрий принял приглашение от белорусского режиссера и переехал с семьей в Минск, где были прожиты самые счастливые, но недолгие годы.

Он не узнал, что обе дочки пошли по его стопам: учились в Щуке у тех же педагогов и стали известными актрисами.

## АННА

**М**ама была уверена, что старшая дочь станет известной спортсменкой: ее успехи в художественной гимнастике поражали. Да и характер у девочки был боевой, задиристый, и, казалось, способствовал выбору спортивной стези. Но после двенадцати лет упорных тренировок и очевидных достижений Анна оставила гимнастику и стала активно посещать студию при минском Театре киноактера, в котором ранее служил отец. Ее называли «сын полка», и там, в 15 лет, она сыграла Машу в «Щелкунчике», а годом позже в Национальном драматическом театре им. Горького — Офелию в «Гамлете».

В школе училась плохо, особенно не давалась химия и были большие проблемы с поведением: то драки за справедливость, то пререкания с учителями. Зато в Щукинское театральное поступила легко: здесь и спортивная подготовка пригодилась, и музыкальная школа, и сценический опыт.

Уже на первом курсе Анна начала сниматься в кино, в эпизодах, конечно, а будучи второкурсницей, получила небольшую роль в сериале «Воровка». После этого дебюта она стала часто появляться на



экране в хороших фильмах: «На безымянной высоте», «Дунечка», «Обреченная стать звездой», «Капитанские дети», «В ожидании любви», «Участковый», «Обрыв», «Дурная кровь», «Мать и мачеха». С кинематографом у Анны взаимная любовь: она любит съемочный процесс, ее без проблем утверждают на роли.

А вот с театром отношения не сложились: по окончании учебы ее приняли в театр им. Маяковского, однако ролей молодая актриса не получала, только участвовала в массовке да еще наблюдала закулисные интриги. Такая обстановка не соответствовала ее правдоборческому характеру, и она оставила сцену, так и не блеснув на ней. Но кто знает, что впереди! Ведь ей только тридцать шесть, и она ощущает себя очень молодой. Четыре года назад, выйдя замуж за режиссера Егора Грамматикова, Анна сразу стала и женой, и мачехой — усы-





новила ребенка Егора от предыдущего брака. Их роман был полон любви, но отношения приходилось скрывать. Позналились они в 2001 году на съемках сериала «Воровка», режиссером которого был Егор, там же снималась и его жена актриса Лика Добрянская, которая в 2003-м родила Грамматикову сына Илью. Но Добрянская с Грамматиковым прожили недолго: узнав об измене мужа, Лика подала на развод.

Анна не спешила замуж за Егора, и они оформили отношения только в 2010-м, после трагических событий — от СПИДа умерла Лика Добрянская.

Вот что об этих днях вспоминает Анна: «С Ликой мы были знакомы, вместе снимались в «Воровке». Очень эффектная девушка, но вот с такой трагической судьбой... А Ильей мы теперь воспитываем вместе. И этот мальчик, который в семь лет потерял маму, в какой-то момент спас наш союз. Он пришел в мою жизнь тогда, когда нам с Егором уже вроде бы нечего было делать вместе.

Ребенок скрепил наши отношения, не дал расстаться. Я Ильей дорожу безгранично, считаю своим сыном».

Свадьбу не афишировали, пригласили только близких родственников, так как, говоря словами Анны, она была уже «глубоко беременна». Это ее первый брак, хотя романы и детские, и громкие — были.

«Все мои предыдущие отношения заканчивались крахом, потому, что когда я уходила — меня не удерживали. С Егором по-другому. Этот мужчина упорно не давал мне убежать».

С ним актриса счастлива, благодарна ему за нежное отношение, за замечательных сыновей, за образ жизни, созданный для нее. Анна, например, не умеет готовить, а Егор — умелый кулинар — освободил жену от этой обязанности. Ее домашние заботы — цветы и кошки: зимний сад в квартире, клумбы на даче, две тайские кошки и белый кот — сфинкс. Семья любит путешествовать и делает это в любое свободное от съемок родителей и школы детей время. Общее увлечение — фотография — количество снимков зашкаливает: можно иллюстрированные путеводители издавать по тем городам и странам, где они побывали.

Встречу с Егором Анна считает подарком судьбы, хотя изначально у них не было бурной страсти, они как бы медленно шли навстречу друг другу.

А в результате стали единым целым, несмотря на семнадцатилетнюю разницу в возрасте.

тист» и дошла до полуфинала, окончила Минское музыкальное училище по классу гитары, потом поехала поступать на эстрадное отделение ГИТИСа. Но в результате, как и сестра, поступила в Театральный институт им. Щукина. После окончания вуза была принята в Первую студию Театра им. Вахтангова — так называемый «Подвал», где проявила себя разноплановой актрисой.

Однако кино перетянуло одеяло ее интересов на свою сторону. И не мудрено, ведь буквально со второй картины, еще студентке Татьяне Казюхиц в 2008 г. предлагают главную роль в фильме «Любимая дочь папы Карло», и в том же году еще одну главную роль — в мелодраме «Одна ночь любви».

В 2010-м снова три главные героини в фильмах «Последний аккорд», «Катино счастье», «Гадание при свечах». На сегодняшний день среди более чем тридцати сыгранных ею киноролей практически половина — главные.

Она по-настоящему популярна и любима зрителями за работы в картинах «Выжить после», «Женщина в беде», «Чистосердечное признание», «Сальса».

А ведь в детстве она никогда не мечтала ни о кино, ни о театре. Кроме музыки ее интересовали еще только животные: в доме всегда оказывались попавшие в беду собаки, которым Таня оказывала помощь, ухаживала и кормила бездомных животных, за что домашние ее называли «Гринпис».

Девочка считала, что лучшая профессия на свете — ветеринар, потому что лечить тех, кто не может ни сам себе помочь, ни попросить помощи — это высшее проявление гуманизма. Мечта эта не сбылась, но собаки ее окружают всегда, и сейчас ее семья — это пес породы мексиканская голая по кличке Флип.

Да, красавица Татьяна в свои 33 года замужем не была, ее непродолжительные любовные романы свадьбой не заканчивались. Она ждет свою половинку — предназначенного именно ей мужчину, обладающего качествами, которые она ценит.

Собирательный образ по ее словам таков: «Живость д'Артаньяна, мышление Кэрролла и немного Черчилля, тонкость чувств Чехова». Она не спешит с замужеством, у нее много работы — режиссеры предлагают роль за ролью. В ряде сериалов звучат песни в ее исполнении, она пишет музыку и готовит к выпуску свой альбом.

Татьяна мечтает сыграть Комиссара из «Оптимистической трагедии» Всеволода Вишневского и нежную девушку-цветок в какой-нибудь современной пьесе.

Интересы ее разноплановы, как и актерские возможности, поэтому стоит ждать от этой актрисы еще много разных и даже необычных работ. Она требовательна к себе и серьезно относится к профессии: «Я не набираю работы больше, чем могу потянуть. Если у меня спектакль, я не буду в этот день сни-

маться. И пока получается все совмещать. Но приходится беречь себя, соблюдать режим.

Я не впускаю персонажи в свою душу. Не хочу быть жесткой, как некоторые мои героини, разграничиваю профессию и жизнь. В жизни не играю, ценю открытость и искренность. Стараюсь себя не терять, постоянно напоминаю себе, откуда я пришла, куда иду, какая я — настоящая».

Подготовила Мария ПЕТРОВА



## ТАТЬЯНА

Все шло к тому, что младшая, Татьяна, свяжет свою жизнь с музыкой: в школе она пела в хоре, участвовала в телевизионном музыкальном проекте канала «Россия» «Народный ар-



**К**огда в первый день долгожданных рождественских каникул меня бесцеремонно разбудили звонком в дверь, я точно знала, кто это был. Только один человек в мире мог вести себя с такой беспримерной наглостью, твердо зная, что ему за это ничего не будет. Кирюшка. Моя лучшая подружка с раннего детства. Очаровательный шалопай почти двухметрового роста с беззубой улыбкой.

Мы родились с ним в одном роддоме, ходили в один детский сад, учились в параллельных классах в одной школе и даже жили в одном доме. Но вы не думайте, Кирюшка не был геем! Мой приятель был махровым гетеросексуалом.

Я в шутку называла его «бабником», а он скромно именовал себя «женолюбом» и честно страдал от того, что никак не может остановиться на какой-то одной девушке, потому что предпочитал любить их всех и сразу. Причем, оставляя своих избранниц через две-три недели после знакомства, умудрялся каким-то образом сохранять с ними хорошие отношения. Я же говорю, что он был очаровательным шалопаем, на которого просто невозможно долго сердиться!

— Нет, радость моя! — в очередной раз жаловался мой друг на кухне, с большим аппетитом поглощая при этом пирожки и плюшки (что-то, а поесть он очень любил, что совершенно не удивительно при его росте и могучей комплекции). — Ну опять не то! Что я могу поделать, не лежит сердце — и все тут!

— Ну да, — охотно поддакивала я, подливая несчастной жертве обстоятельств свежесваренного чайку и подвигая ближе блюдо с выпечкой, — конечно. А раньше лежало?

— Лежало! Еще как! — охотно подтверждал Кирюшка, дожевывая пирожок и запивая его хорошим глотком чая, — только вот... Не совсем сердце... И не совсем лежало!

— Нет! Ну, ты... — не находя слов от негодования, я только потрясала в воздухе кулаками, а злодей, одним толчком отодвинувшись на безопасное расстояние от стола, чтобы не слопотать за наглость подзатыльник, беззаботно хохотал.

— Ну, не виноватый я, Лилечка, радость моя! Чес-слово, не виноватый! Они сами приходят!

Вот в это-то я как раз верила безоговорочно. В то, что сами приходят. Потому что он обладал таким невероятным обаянием и харизмой, что девушки кидались на него, словно пчелы на мед. Даже я однажды, помнится, не устояла, и в выпускной вечер решила сделать Кирюшке приятное и подарить ему поцелуй, о котором он давно мечтал.

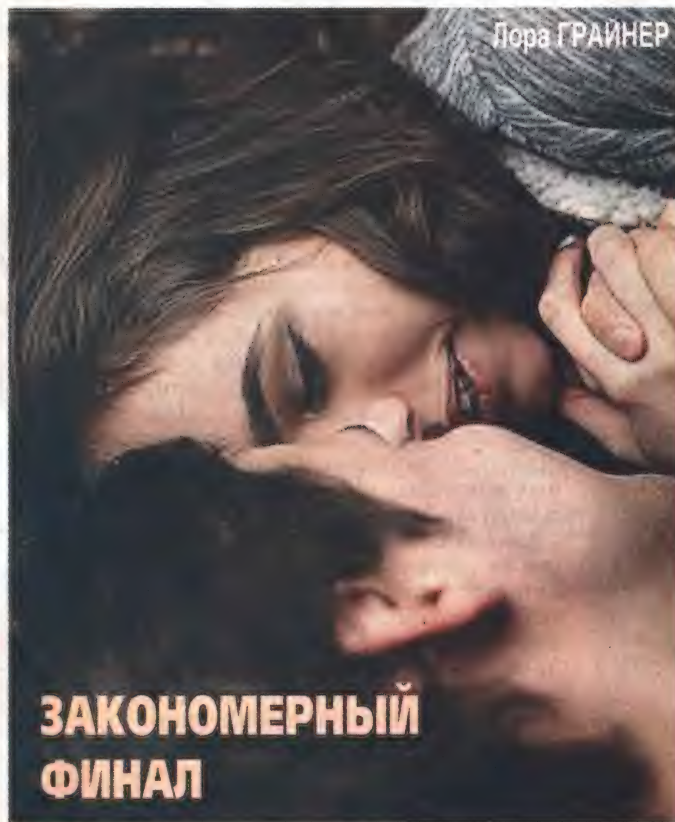
Увы! Поцелуй получился не совсем удачным и ознаменовался звонким лязгом друг о друга наших молодых здоровых и очень крепких зубов. Наверное, это случилось потому, что мы с Кирюшкой одновременно прикрыли глаза и промахнулись...

От неожиданности я громко ойкнула и открыла глаза, а увидев прямо перед собой растерянное лицо приятеля-сердцеда, неожиданно весело расхохоталась. Кирюшка на какое-то мгновение, похоже, обиделся. Но тут же пришел в себя и охотно присоеди-

значимость, тяжелые переживания развеивались, словно легкий сигаретный дым, а настроение сразу взлетало до небес.

Вот и сейчас, хотя этот нахал и разбудил меня самым бессовестным образом, я только делала вид, что сержусь. А на самом деле была безмерно рада видеть своего приятеля.

— Ну? И чего это ради ты притащился ко мне в такую рань?! — сурово спросила я, взъерошенная со сна, открывая дверь и впуская в квартиру Кирюшку, — подождать не мог, что ли?! Знаешь



нился ко мне. Хохотали мы долго, а отсмеявшись, дружно пришли к выводу: раз уж сама судьба против, то лучше нам и дальше оставаться только друзьями!

С тех пор прошло восемь лет.

Мне стукнуло двадцать пять, Кирюшке — двадцать шесть.

За это время я успела сбежать замуж, поменять место жительства, благополучно развестись и сейчас снова находилась в свободном плавании. А вот мой приятель так и не сподобился найти себе любимую и единственную.

Все так же шутливо за чаем сетовал он на свое горькое одиночество, все так же лукаво я подтрунивала над ним, охотно делясь с ним при этом своими радостями и печальями.

Надо сказать, что Кирюшка действовал на меня самым положительным образом. Когда он находился рядом, то все проблемы, казавшиеся часом раньше такими глобальными, вмиг теряли свою

же, что у меня каникулы! И я спать хочу... Нехороший ты человек, а еще другом называешься!

— Радость моя, Лилечка! — обнимая за плечи и целуя в щеку, вьюном вился вокруг меня лучший друг. — Соскучился я, сил никаких терпеть не осталось, ведь неделю целую не виделась! И тут я как раз по своим делам мимо тебя ехал. Дай, думаю, навещу любимую подругу, а то ведь и разбудить несчастную некому, одна теперь, как перст!

— Ага! Тоже мне, благодетель нашелся! — фыркнула я. — Вот иди теперь и завтрак готовь. А я пока в душню сбегаю. Никак не могу проснуться по вине некоторых!

Кирюшка, явно обрадованный тем, что расправы сегодня не будет и все обошлось малой кровью, бодро потрусил на кухню. У меня в квартире он чувствовал себя, как дома, и гораздо лучше, чем я сама, знал, где что лежит.

Когда через пятнадцать минут я

выплыла наконец из ванной, меня ожидал приятный сюрприз. «Случайно» проезжавший мимо приятель приволок целую корзину хрустящей выпечки из «Моп Батон», французской кондитерской, которая славилась изысканными десертами, приготовленными по французским рецептам в собственной пекарне.

Рядом с корзиночкой горделиво возвышалась бутылка красного вина с сувенирными бокалами, сыр и какие-то фрукты.

— Ну, ты даешь! — только и смогла выговорить я, по достоинству оценив увиденный натюрморт. — И с чего бы это такой аттракцион невиданной щедрости? День рождения у меня уже прошел. И, вообще, я только на чай рассчитывала, а тут такое... Да и пить с утра — дурной тон.

— Что ж я, любимой подружке не могу сделать незабываемым первый день каникул? — обиженно надулся Кирюшка, явно не ожидавший такой реакции. — Хотел приятное сделать, отгул взял. Думал, съездим куда-нибудь с тобой, развлечемся. А ты взяла и так все обломала! Вино, кстати, твоё любимое, сухое «Шато де Шамирей»...

— Ладно, Кирюш! Прости! — покаянно пробормотала я, поняв, что спросонья перегнула палку и обидела парня ни за что. Потом подошла к нему и, привстав на цыпочки, легко чмокнула в щеку. — Я не хотела тебя обидеть! Правда!

И ощутив под губами как минимум сутучную щетину, шутливо добавила:

— Мог бы вообще-то и побриться. К девушке, чай, шел!

Приятель неожиданно смутился. — Я всегда на ночь бреюсь, между прочим, как любой нормальный мужчина! — почти оправдываясь, пояснил он.

— О-о-о! — с иронией протянула я. — Совсем как тот француз из анекдота, который на ночь брился по причине визита к любовнице.

Вот так, смеясь и перекидываясь шуточками, мы принялись за чай с пирожками. После завтрака я стала убирать со стола, а Кирюшка, развалившись в кресле, как всегда, ехидно комментировал мои действия. В конце концов мне так надоели его гнусные инсинуации, что я не выдержала и запустила в него маленькой диванной подушкой.

Друг, конечно, в долгу не остался. И через пять минут маленькая аккуратная гостиная, служившая мне одновременно спальней, превратилась в театр военных действий. Мы метались по квартире, как разыгравшиеся кошки, стараясь нанести друг другу как можно больший урон и используя для этого все имеющиеся здесь подсобные средства.

Наконец, изловчившись, я



треснула Кирюку подушкой по голове, выронила ее из рук, и, оставшись без оружия, взвизгнула и метнулась на кухню за водой. Но друг ловко перехватил меня у самых дверей, закинул на плечо и потащил в комнату с воплями:

— Ну, все! Попалась, цыпочка! Вот я с тобой сейчас разберусь! Дай только до диванчика дотащить!

Когда злодей наклонился над диваном, чтобы стряхнуть меня с плеч, я неожиданно резко рванулась, и Кирюшка, не удержавшись на ногах, рухнул прямо на меня. Под тяжестью его нехилого тела раскрытый диван-книжка мгновенно опрокинулся, и, дружно заорав, мы кучно рухнули на пол.

Сплестясь руками и ногами в один клубок, мы хохотали так весело и громко, что, казалось, от нашего смеха вот-вот обрушатся стены.

Неожиданно Кирюшка резко замолчал и уставился на меня странным взглядом.

— Что? — испуганно спросила я. — Что такое? Сильно ушибся?

— Н-е-е-т... — медленно протянул приятель. — Просто удивился. Оказывается, ты так приятно пахнешь... У меня даже голова закружилась. Раньше я этого как-то не замечал, потому что на расстоянии чувствовался только запах духов...

И замолчал, неожиданно уткнувшись мне в шею носом. Я хотела, как всегда, сказать в ответ

что-нибудь язвительное, но почему-то ничего не приходило в голову. Я просто тихо лежала в теплых объятиях Кирюшки, и мне было так хорошо и спокойно, словно после долгих блужданий по свету я наконец-то вернулась домой.

Мое подозрительное бездельствие насторожило друга.

— Сердишься? — поинтересовался он, по-прежнему не выпуская меня из рук.

— Нет! — ответила я, недоверчиво прислушиваясь к новым для меня ощущениям. — Просто странно как-то... Понять не могу, что происходит...

— А по-моему, пришел вполне закономерный финал, — пробормотал приятель, глубоко вздохнул, словно решаясь на что-то важное, и поцеловал.

Возмутиться я просто не успела. Потому что от его нежного поцелуя в моей голове взорвался огненный фейерверк, и оторваться друг от друга мы с Кирюшкой не смогли...

А когда вернулась способность соображать, я подняла голову с широкой груди бывшего друга детства и озадаченно поинтересовалась:

— И что это сейчас было? Ты сам хоть что-нибудь понимаешь?

В тот же миг я оказалась перевернутой на спину, а на меня уставились голубые, искрящиеся счастьем глаза.

— Радость моя, Лилечка! Неужели тебе еще нужно объяснять? Да

просто наконец-то наступило просветление в наших мозгах, и мы поняли, что просто созданы друг для друга! А главное, — он дурашливо ухмыльнулся, — всегда подсознательно об этом догадывались, иначе давно бы уже разбежались в разные стороны. Сразу после выпускного вечера. Надо же! Целых восемь лет понадобилось дуракам, чтобы понять это!

Кирюшка озадаченно покрутил головой.

— Сколько же времени мы с тобой потеряли, Лилечка, а? Ужас-с-с! Ну, да ничего, наверстаем!

И широко ухмыльнувшись, лукаво добавил, заглядывая мне в глаза:

— Дорогая... Надеюсь, как честная девушка теперь ты выйдешь за меня замуж?

Вместо ответа я только глупо хихикнула и спрятала лицо у него на груди. А нахал зарылся носом в мои волосы и с удовольствием вздохом пробормотал:

— Насколько я знаю, солнышко, загсы города работают до пяти вечера. Так что времени до их закрытия у нас с тобой более чем достаточно. Как ты на это смотришь?

Я смотрела на это исключительно положительно. Так что заявление с Кирюшкой мы подали... неделю спустя.

## ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАТАРАКТЫ



Глазные капли «Уджала» помогают избавиться не только от катаракты, но и от глаукомы, а также нормализуют внутриглазное и внутричерепное давление, устраняя головные боли.

Капли «Уджала» при регулярном применении помогают улучшить зрение как при близорукости, так и при дальнозоркости, возрастном ухудшении зрения. «Уджала» идеально подойдет для тех, кому операция противопоказана: пожилым людям, страдающим диабетом или сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Стоимость минимального курса — 960 рублей (4 флакона). Доставка бесплатно.

Для заказа звоните по тел: 8-906-865-45-87, 8-922-630-88-88,

или пишите: 456317, Челябинская область, г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50. Санникову Евгению Викторовичу.

Свидетельство о государственной регистрации  
№ RU.78.01.05.001. E.002438.06.12 от 05.06.2012 г. ОГРН 1130280074770

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Реклама

**ЧИТАЙТЕ**  
**НАШЕ ИЗДАНИЕ В МОБИЛЬНОМ**  
**ПРИЛОЖЕНИИ VIPISHSMART.**

**ОЦЕНИТЕ УДОБСТВО**  
**ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ!**

**ТЕПЕРЬ ВСЕ ВЫПУСКИ ЛЮБИМЫХ**  
**ИЗДАНИЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!**

«VipishiSmart» — цифровой киоск прессы для пользователей мобильных устройств, работающих на платформах iOS и Android.

Киоск дает возможность покупать, скачивать бесплатно и читать любимые журналы и газеты с любых цифровых устройств.





## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «АРОМАТНОЙ» ЛУЖИ



**Я** очень люблю котиков. Недавно в моем доме появился новый питомец, а вместе с ним и проблемы приучения к лотку. Мы с ней довольно быстро справились, но место, которое кот выбрал туалетом изначально, источало омерзительный запах. Мало того, что запах этого места, оказавшегося в спальне у изголовья кровати, не давал спокойно спать по ночам, он еще и сбивал котенка с толку. Я пробовала вытравить запах хлоркой, уксусом, моющими средствами и даже нашатырем, ничего не помогло. Как-то я пожаловалась на эту проблему заводчику, и он посоветовал мне очень простой, но действенный способ. Им я и хочу поделиться.

Для начала нужно хорошенько промыть губкой загаженное место. Затем, из пульверизатора обильно опрыскать его уксусом и несколько минут подождать. Следующий шаг — засыпать это место содой. Результатом химической реакции будет активное шипение и выделение пены. Если шипит недостаточно активно, можно еще раз опрыскать уксусом. Дождитесь, пока все не прошипит, и залейте сверху перекисью водорода. Далее заводчик рекомендовал подождать пять минут, но я отвлеклась и вспомнила об эксперименте минут через сорок. Я убрала тряпкой остатки уксуса, соды и перекиси и промыла все чистой водой. Не надеясь на чудо, стала ждать результата. Как ни странно, после полного высыхания я совершенно не почувствовала больше запаха кошачьей мочи. Обработанная эффектом, я взяла на вооружение этот способ, но надеялась, что он мне больше не пригодится. Однако, не тут-то было. Для меня запах полностью исчез, но он не исчез для кота. Забегая в угол за кроватью, он пристально припихивался там и скреб линолеум. Я снова обратилась к заводчику. У него оказалось чудесное средство и на этот случай. Она рекомендовала мне обработать многострадальный угол арома-маслом пихты или чайного дерева.

Кот все еще иногда наведывается в угол за кроватью, но уже ничего там не роет. Животное успешно привыкло к лотку. Надеюсь, этот способ поможет еще кому-то в приучении котенка к туалету. **Инга У., Белгородская область.**

## ПОДАРОК ЛЮБИМЦУ

**Е**сли вы хотите сделать новогодний подарок своему любимому коту или кошке, устройте ему личное место из барного табурета. Накройте верх табурета мягким чехлом, стянутым на резинку, из той же ткани сшейте гамак и привяжите его к ножкам. Одну из них обмотайте толстой пеньковой веревкой, на вторую приклейте или прикрутите жесткие пластиковые щетки. Чтобы любимцу было с чем поиграть, подвесьте под сиденьем всевозможные удочки и подвески.

Ваш хвостатый питомец будет очень доволен.

*Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА*



## Дамы, посмеемся!

Женщина рассказывает своей подруге:

— Пошла покупать платье, не вошла. Расстроилась и купила торт... Влез, зараза!

На ошибках молодости не учатся, на них женятся.

Одесский анекдот.

— Роза, хотите пойти со мной в музей?

— Жора! А вы шо, слово «ресторан» не выговариваете?

В мире курьезов: «Человеку, родившемуся 29 февраля, не продавали алкоголь до 72 лет».

В купе поезда мужчина пристально смотрит на девушку-соседку. Девушка, оторвавшись от чтения книги:

— Не надо стрелять в меня женатыми глазами.

— Товарищ, товарищ, куда вы лезете без очереди? Ведь это же Мавзолей!

— Мне только спросить!

— Тебя не беспокоит лишний вес?

— Он у меня не лишний, он у меня запасной!

Супруги приходят в ресторан. Жена спрашивает у официанта:

— У вас селедка под шубой есть?

Официант:

— Есть.

Жена — мужу:

— Вот видишь. Даже у селедки шуба есть!

— Я отлично провожу выходные.

— Ты просто сидишь дома и бухаешь.

— А я что сказал?!

Наташа ела, как птичка: половину своего веса в день.

Едет блондинка на джипе, останавливает ее гаишник:

— Почему спереди и сзади у вас разные номера?

— Ну так... Спереди — сотовый, а сзади — домашний...



# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1

|                             |                        |                           |                      |                       |                    |                                  |                              |                           |                         |                          |                              |                  |                             |                 |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------|
| Веселая реплика, хохма      | Трапеза на природе     | К                         | Ч                    | К                     | Ч                  | К                                | Круп из проса                | К                         | К                       | Е                        | К                            | О                |                             |                 |
| Щ                           | Пряная трава с огорода | Е                         | Южный сочный фрукт   | А                     | Прихоть, причуда   | С                                | Мелкая блестящая частица     | З                         | Курорт в Крыму          | А                        | Образец, трафарет            | Е                | Сладкий сок цветка          |                 |
| У                           | К                      | Р                         | О                    | Ч                     | Награда победителю | К                                | У                            | Л                         | Е                       | Б                        | А                            | К                | А                           |                 |
| Т                           | Лечебное учреждение    | С                         | Передняя часть обуви | Р                     | Мера веса алмазов  | Р                                | Закрытый пирог в виде батона | Т                         | Приятный запах          | Е                        | Ценная шерсть ангорской козы | Т                | Повесть Гоголя «... Бульба» |                 |
| К                           | Л                      | Ч                         | М                    | Ч                     | А                  | ... — серебро, молчание — золото | А                            | Р                         | О                       | Ч                        | А                            | Р                |                             |                 |
| А                           | Домашнее животное      | К                         | О                    | З                     | А                  | Свернутый в трубку пирог         | С                            | Отрывная часть документа  | Жилище крота            | К                        | О                            | Р                | А                           |                 |
| Сильное возбуждение         | Р                      | Тонкая блестящая ткань    | С                    | Высокий мужской голос | Р                  | У                                | Е                            | Е                         | Т                       | Мошеничество             | Х                            | Действие наудачу | Т                           |                 |
| З                           | А                      | Б                         | О                    | Т                     | А                  | Рабочий бык                      | О                            | Маслина                   | А                       | Р                        | Е                            | Р                | А                           |                 |
| Опека, уход                 | М                      | А                         | К                    | Е                     | Т                  | Сосуд для обряда Крещения        | В                            | О                         | А                       | Жировая приправа к тесту | Р                            | Ч                | С                           |                 |
| Костюм гимнаста             | Т                      | Женский пиджак в талию    | Т                    | Японский халат        | К                  | Соцветие пшеницы                 | К                            | О                         | Е                       | О                        | А                            | Круп для плова   | С                           | Заявление в суд |
| Т                           | Р                      | Ч                         | К                    | О                     | Шумная компания    | У                                | Важная птица                 | Ч                         | К                       | Г                        | Ю                            | К                | Почка цветка                |                 |
| Пульс, такт                 | Р                      | Раствор сахара            | С                    | Ч                     | Р                  | О                                | Ч                            | Погонщик собачьей упряжки | В                       | Косолапый учитель Маугли | О                            | Часть молекулы   | Изгиб реки                  | Б               |
| Р                           | У                      | Т                         | Ч                    | Поток, текущий к морю | Р                  | Е                                | К                            | А                         | Шкафчик для вин         | Б                        | А                            | Л                | У                           |                 |
| Стержень для шитья          | З                      | Долгунец или кудряш       | А                    | Ч                     | А                  | А                                | А                            | Сетка для подскоков       | Б                       | А                        | Т                            | У                | Т                           |                 |
| К                           | Л                      | Е                         | Ч                    | Немилость царя        | Б                  | Ю                                | З                            | А                         | Видит ... да зуб неймет | О                        | К                            | О                |                             |                 |
| «... Ты мой опавший» Есенин | А                      | Насекомое с тонкой талией | О                    | С                     | А                  | Снежная буря                     | Р                            | Любовная история          | Р                       | О                        | Ч                            | А                | К                           |                 |

Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: бигуди, блюдо, саржа, невестка, джакузи, творог, тара, вера, ретро, лекало, трико, каток, дар, сон, сокол, озеро, егоза, русак, опал, рука, игра, афера, ворон, клад, нанка, азу, ара, ладан.

По вертикали: ссуда, век, пола, бархат, камера, канат, рупада, гламур, лотос, зарок, арена, денди, сакура, стадо, канат, свет, Акела, отрог, вал, Лесков, лобия, редис, град, доктор, коса, роза, газон, канун.



## в первом полугодии 2019 года



**(цена без почтовых услуг)**

### Наши индексы в «Каталоге русской прессы»

**60672** — «Веста-М» —  
24 рубля (1 месяц)

**60673** — «Веста-М.  
Здоровье» —  
19 рублей (1 месяц)

**60674** — «Веста-М.  
Сканворды» —  
32 рубля (1 месяц)

**83728** — Комплект  
«Веста-М» + «Веста-М.  
Здоровье» —  
39 рублей (1 месяц)

### Наши индексы в каталоге «Почта России»

**P2181** — «Веста-М» —  
24 рубля (1 месяц)

**P2194** — «Веста-М.  
Здоровье» —  
19 рублей (1 месяц)

**P2196** — «Веста-М.  
Сканворды» —  
32 рубля (1 месяц)

**P5293** — Комплект  
«Веста-М» + «Веста-М.  
Здоровье» —  
39 рублей (1 месяц)

### Наши индексы в каталоге «Пресса России»

**51182** — «Веста-М» —  
24 рубля (1 месяц)

**15510** — «Веста-М.  
Здоровье» —  
19 рублей (1 месяц)

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.ppf  
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».  
Выберите период, в течение которого желаете полу-  
чать газету.  
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.  
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн  
(электронную версию) на [pressa.ru](http://pressa.ru).

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.  
Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь  
на сайте, а читайте на iPad.

